

Fremtidens eldre- *beskrivelser av aktiviteter de ønsker å gjøre når de pensjonerer seg*

Future elderly- *descriptions of activities they want to do when they retire*

Lena Kolbeinsen

Masteroppgave i aktivitet og bevegelse



NTNU

Norges teknisk-naturvitenskapelige universitet

Fakultet for medisin og helsevitenskap

Institutt for Nevromedisin og Bevegelsesvitenskap

Juni 2019

«NTNU har intet ansvar for synspunkter eller innhold i oppgaven. Framstillingen står utelukkende for studentens regning og ansvar».

FORORD

Det er med stor glede og stolthet jeg nå slutfører min masteroppgave i aktivitet og bevegelse ved NTNU. Arbeidet med denne masteroppgaven har vært en krevende og lærerik prosess. Ideen til temaet kommer igjennom egen bakgrunn som ergoterapeut. Det er flere jeg ønsker å takke som har bidratt positivt på veien mot målet mitt.

Aller først vil jeg takke deltakerne som stilte opp til intervju, uten dere hadde det ikke vært mulig å gjennomføre denne studien. En stor takk til min veileder Janne M Liaaen for god støtte og veiledning gjennom hele prosessen. Jeg setter pris på ditt engasjement og din tilgjengelighet. Du har vært flink til å motivere, stille spørsmål til ettertanke og diskutere ulike valg som er blitt tatt underveis. Jeg vil også takke medstudenter for fine år sammen på masterstudiet. Det sosiale samholdet vi har hatt oppi femte etasjen har vært gull verdt for arbeidet med denne masteroppgaven.

Til slutt vil jeg også takke familie og venner for gode samtaler og oppmuntrende ord underveis i denne prosessen som til tider har vært en emosjonell berg og dalbane.

Lena Kolbeinsen

Bergen, 2019

SAMMENDRAG

Hensikt: Hensikten med denne studien har vært å få økt kunnskap om unge eldre tidlig i 60 årene og deres beskrivelser av aktiviteter de ønsker å gjøre i den kommende alderdommen.

Metode: En kvalitativ tilnærming med et beskrivende design ble valgt for å få økt kunnskap om unge eldre sine beskrivelser av aktiviteter de ønsket å gjøre i den kommende alderdommen. Det ble gjennomført fem individuelle intervjuer med deltakere i alderen mellom 60 og 62 år. Intervjuene ble analysert med inspirasjon av trinnene i Malteruds systematiske tekstkondensering.

Resultat: Det ble identifisert tre hovedkategorier: «*Aktiviteter ivaretar helsen*», «*Aktiviteter gir følelse av positivitet*» og «*Aktiviteter har betydning*». Videre ble det identifisert flere underkategorier: «*Uforutsigbar helse*», «*Aktivitet og helse*», «*Fysisk aktivitet*», «*Sosiale relasjoner*», «*Nytteverdi og produktivitet*» og «*Selvrealisering*».

Konklusjon: Et aktivitetsvitenskapelig perspektiv er viktig når man beskriver aktivitet og helse. Ved bruk av Wilcocks teori: *å gjøre, å være, å bli og å tilhøre* kommer det tydelig frem i denne studien at aktiviteter har betydning for menneskers helse. Denne studien og tidligere forskning viser at overgangen fra arbeid til pensjonisttilværelsen er spennende og kan være nokså uforutsigbar. Aktiviteter kan bidra til å gjøre denne overgangen enklere. En aktiv alderdom er hensiktsmessig både på individ og samfunnsnivå.

Nøkkelord: aktivitetsvitenskap, identitet, verdier, interesser og aktivitetsovergang.

ABSTRACT

Purpose: The purpose of this study was to gain increased knowledge of young elderly aged in the early 60s and their description of activities they wish to carry out in the coming retirement.

Method: A qualitative approach with a descriptive design was chosen to gain increased knowledge of the preferred activities the young elderly wanted to do in the future. Five individuals aged between 60 and 62 years were interviewed. The interviews were analyzed with inspiration from the steps in the systematic text condensation method by Malterud.

Results: Three main categories were identified: “*Activities are good for health*”, “*Activities give a sense of positivity*” and “*Activities are important*”. Several subcategories were also identified: “*Unpredictable Health*”, “*Activity and Health*”, “*Physical Activity*”, “*Social Relations*”, “*Utility and Productivity*” and “*Self-Realization*”.

Conclusion: When describing activities and health it is important to view from an occupational science perspective. Applying the theory of Wilcock: *doing, being, becoming and belonging*, it is evident that activities are important for human health. This study and previous research show that the transition from work to retirement is exciting and can be quite unpredictable. Activities can make this transition easier. Active ageing is important both at the individual level and in the community.

Keywords: occupational science, identity, values, interests and activity transition.

INNHALDSFORTEGNELSE

FORORD.....	I
SAMMENDRAG.....	II
ABSTRACT	III
1.0 BAKGRUNN	1
1.1. Teoretisk forankring.....	6
1.1.2 Wilcocks aktivitetsperspektiv på helse: Doing, being, becoming and belonging.....	7
1.1.3 Verdier og interesser	9
1.1.4 Aktivitetsidentitet og rolleidentitet.....	9
2.0 METODE.....	10
2.1 Design.....	10
2.2 Kvalitativ metode.....	10
2.3 Utvalg og rekruttering.....	11
2.4 Datainnsamling.....	13
2.5 Transkribering.....	15
2.6 Etikk.....	16
2.7 Analyse.....	16
3.0 RESULTATER.....	19
3.1 Aktiviteter ivaretar helsen.....	20
3.1.1 Uforutsigbar helse	20
3.1.2 Aktivitet og helse	20
3.2 Aktiviteter gir følelse av positivitet	21
3.2.1 Fysisk aktivitet.....	21
3.2.2 Sosiale relasjoner	22
3.3 Aktiviteter har betydning	23
3.3.1 Nytteverdi og produktivitet.....	23
3.3.2 Selvrealisering	24
4.0 DISKUSJON.....	26
4.1 Å gjøre.....	26
4.2 Å være	30
4.3 Å bli.....	32
4.4 Å tilhøre	34
4.5 Metodediskusjon.....	35

4.6 Forslag til videre forskning	39
5.0 KONKLUSJON.....	40
LITTERATURLISTE.....	41

VEDLEGG 1: Informasjonsskriv og samtykkeskjema

VEDLEGG 2: Intervjuguide

VEDLEGG 3: Godkjennelse NSD

1.0 BAKGRUNN

Vi mennesker er aktive av natur og har vært nødt til å gjøre aktiviteter og arbeide for å overleve som art (Christiansen, 1999). I nyere tid viser teorier at mennesket ikke gjør aktiviteter bare for å overleve, men at det er vel så viktig å gjøre aktiviteter for å fremme egen helse og velvære (Wilcock, 1998). Aktiviteter bidrar til fysisk, psykisk og sosial trivsel (Wilcock, 1998). Verdens Helseorganisasjon definerte i 1946 helse som en tilstand av fullstendig fysisk, psykisk og sosialt velvære. Denne definisjonen har i senere tid blitt kritisert for å være utopisk (Menichetti, Cipresso, Bussolin & Graffigna, 2016). Hvor aktivt og deltakende ett menneske kan være i sine liv har sammenheng med helsen til hver enkelt (Vik, 2015).

Tidligere har helse blitt definert ut ifra patologi eller ulike sykdomstilstander (Menichetti et al., 2016). Verdens Helseorganisasjon har helt siden 1980 arbeidet med å skape ett internasjonalt felles språk for å kunne beskrive helse og konsekvenser av ulike helsetilstander. Dette for å bedre informasjonsutvekslingen mellom forskjellige samarbeidspartnere som helsearbeidere, forskere, politikere og personer med funksjonshemming. Dette felles språket som Verdens Helseorganisasjon publiserte i 2001 kalles International Classification of Functioning, Disability and Health. ICF er et helseklassifikasjonssystem som definerer helse ut ifra funksjon. Fra en ergoterapeut sitt ståsted er dette ett viktig hjelpemiddel i arbeidet med å hjelpe mennesker med å fokusere på egne ressurser for å kunne mestre hverdagslivets aktiviteter (Vik, 2015). For å kunne veilede og tilrettelegge for at mennesker skal kunne mestre hverdagslivets små og store utfordringer må man se på hele mennesket og omgivelsene rundt (Menichetti et al., 2016).

Aktivitetsvitenskapen har et holistisk syn på mennesket, helse og aktivitet (Wilcock, 2006). Hvor aktivitet, mennesket og omgivelsene blir sett på som en helhet (Dickie, Cutchin & Humprhy, 2006). Aktivitetsvitenskap studerer alle aspekter av hva personer gjør, eller trenger for å overleve og kunne oppleve helse og velvære. For å kunne forstå helse i et større perspektiv hevder Wilcock (2006) at helsebegrepet må omfavne aktivitetsperspektivet. Videre påpeker Wilcock (2007) at aktivitet har sterk sammenheng med menneskers helse og spesielt viktig er aktivitet når man skal gå igjennom en aktivitetsovergang. Slik deltakerne i denne

studien skal- når de skal gå fra arbeid til pensjonisttilværelsen. Aktivitetsvitenskapen viser at aktivitet også er viktig for eldre. Dette fordi at ulike aktiviteter er med på å skape struktur, balanse og rytme i hverdagen (Eklund, Orban, Argentzell, Bejerholm, Tjörnstrand, Erlandsson & Håkansson, 2017). Disse faktorene er viktige for unge eldre som er i en endringsprosess, da en slik aktivitetsovergang kan omfatte tap av roller og identitet. Å prøve å skape struktur, balanse og rytme i hverdagen kan gjøres ved å fokusere på aktiviteter som kan gi følelse av mestring, mening, glede og avkobling, som igjen er viktig for helsen (Eklund et. al., 2017).

En ny generasjon eldre står på trappen og banker på døren. I følge rapporten til Tennøe (2009) har denne nye generasjonen bedre helse, høyere utdanning og bedre økonomi. Det antas at denne nye generasjonen vil leve lenger enn tidligere generasjoner. Tidligere forskning viser at aktiviteter er viktig for å kunne bevare en god helse og oppleve en aktiv alderdom. Deltakerne i denne studien er mellom 60 og 62 år og har noen år igjen av arbeidslivet. I 1973 ble pensjonsalderen i Norge senket fra 70 til 67 år. I etterkant av denne reformen har retten til avtalefestet pensjon som er fra 62 år blitt etablert (Statistisk Sentralbyrå, 2012). Man pensjonerer seg tidligere enn for 40 år siden. Det er i dag vanlig å pensjonere seg i mellom 62-67 års alderen. Samtidig har levealderen økt og eldre sin helse er generelt blitt bedre. I dag kan en person forvente å leve mellom 15 og 25 år etter endt yrkesliv. Dermed har unge eldre i dag bedre forutsetninger for å leve en aktiv alderdom enn tidligere generasjoner (Statistisk Sentralbyrå, 2012).

”Leve hele livet” er en kvalitetsreform som skal sikre eldre muligheten til å mestre eget liv der de bor hele livet (St. Meld 15, 2017-18). Dette er den første reformen i Norge som har fokus på aktivitet og deltakelse- hvor de stiller det viktige spørsmålet: *Hva er viktig for deg?*. Denne reformen skal bidra til å gi trygghet og hjelp når en trenger det, samtidig skal den invitere til aktivitet og deltakelse. Det siste er spesielt viktig ut ifra ett ergoterapeutisk og aktivitetsvitenskapelig ståsted. Det er bra at denne stortingsmeldingen fokuserer på aktivitet og deltakelse for mennesker gjennom hele livet. Nettopp fordi at vi vet at aktivitet, deltakelse og sosialt fellesskap er viktig for alle mennesker gjennom hele livet. Spesielt er fysisk, kulturell og sosial aktivitet og deltakelse viktig i alderdommen, når både helsen og det sosiale nettverket ofte er i endring (Vik, 2015). Reformen har sine svakheter og tydeliggjør at det

trenge ytterligere forskning på aktivitet og deltakelse og eldre. Dermed er denne studien med på å bidra til å fylle et kunnskapshull som tidligere forskning og kunnskap viser til at finnes.

I følge Verdens Helseorganisasjon (2002) begynner aldring fra 60 år og oppover. Videre blir aldring definert som prosessen til å utvikle og opprettholde den funksjonelle evnen som muliggjør trivsel i en aldringsprosess. En funksjonell evne handler om å fokusere på det som gjør at mennesker kan være og gjøre det de har lyst til og verdsetter- også når de blir eldre. Aktiv aldring som begrep ble globalisert i 2002 av Verdens Helseorganisasjon. På dette tidspunktet hadde verdens befolkning mindre sykdommer og var generelt friskere. På bakgrunn av dette ønsket en å optimalisere mulighetene for helse, deltakelse og trygghet for å bedre livskvaliteten til eldre som er i en aldringsprosess. Målet til Verdens Helseorganisasjon (2002) var at alle mennesker skulle ha muligheten til å oppleve en sunn og aktiv alderdom. En vellykket og aktiv aldring ble definert som redusert risiko for sykdommer og sykdomsrelaterte funksjonsnedsettelse, samtidig som en opprettholdt både fysisk og psykisk helse. Å være ”aktiv” beskriver ikke bare det å være fysisk aktiv eller å være økonomisk uavhengig, men også det å kunne mestre hverdagslige aktiviteter og delta i samfunnsbildet (Vik, 2015). En aktiv aldring er en prosess som skal optimalisere mulighetene for en god helse, deltakelse i samfunnet og oppleve trygghet i hverdagen. Verdens Helseorganisasjon (2002) ønsker at aldring skal være en positiv opplevelse som ivaretar hver enkelt menneskes behov.

Studier viser til at en aktiv alderdom vil bidra positivt for eldre sin helse og velvære i den kommende alderdommen (Boudiny, 2013; Bowling, 2008; Bowling & Dieppe, 2005; Menichetti et. al., 2016). I oversiktsartikkelen til Menichetti et. al (2016) presiseres det hvor viktig det er å se på hele mennesket i en aldringsprosess og at det derfor er viktig å se på aktivitetene mennesker gjør. En aktiv aldring beskrives av Bowling & Dieppe (2005) som eldre som fremdeles er deltakende i sosiale aktiviteter og andre aktiviteter som er av betydning for personen. Med andre ord kan en aktiv alderdom sees på som eldre som fremdeles er deltakende og aktiv i egen hverdag og på samfunnsnivå (Boudiny, 2013). Begrepet aktiv aldring blir brukt i flere studier og betydningen er forskjellig innenfor ulike faggrupper. Et fellestrekk ved studiene er at de beskriver sosiale aktiviteter, produktive aktiviteter og fysiske aktiviteter eldre gjør (Menec, 2003; Clarke & Warren, 2007; McKenna,

Broome & Liddle, 2007; Baker, Cahalin, Gerst & Burr, 2005; Bowling, 2008). En tidsbruksundersøkelse utført av statistisk sentralbyrå (2012) viser at eldre er aktive og bruker tiden til sosialt samvær, hjelp til andre og frivillig arbeid. Kvinner er mer sosialt aktive enn menn og eldre menn bruker mye tid på å hjelpe andre. De med god helse lever naturlig nok mer aktivt enn dem med dårlig helse. Det brukes mer tid på avslapning, søvn og TV-titting utover i alderdommen og det ser ut til at menn lever mer aktive liv enn de eldste kvinnene (Statistisk Sentralbyrå, 2012). Studier viser at eldre i dag er mer aktiv enn tidligere (Agahi & Parker, 2006; Menec, 2003, McKenna et. al., 2007). I studien til Agahi & Parker (2005) bruker eldre tiden sin på sosiale aktiviteter, fritidsaktiviteter og produktive aktiviteter som eksempelvis frivillig arbeid. Tilsvarende finner McKenna et al. (2007) i sin studie, samtidig som flere eldre rapporterer at de bruker tid på å reise og religiøse aktiviteter. I Menec (2003) sin studie ser en at det er særlig sosiale og produktive aktiviteter som assosieres med meningsfullhet og god helse i alderdommen. Hobbyer som eksempelvis håndarbeid og strikking er aktiviteter som gir spesielt eldre kvinner glede i hverdagen (Menec, 2003).

Tidligere aktivitetsvitenskapelige studier påpeker at det å pensjonere seg er en viktig aktivitetsovergang. Overgangen fra arbeid til pensjonisttilværelsen er en av de største overgangene i livet og som i stor grad påvirker en persons aktivitetsmønster (Shank & Cutchin, 2010). Å gå av med pensjon har forskjellig betydning i ulike kulturelle og sosioøkonomiske miljøer (Jonsson, Josephsson & Kielhofner, 2001). I følge Clarke og Warren (2007) er overgangen fra arbeid til pensjonisttilværelsen individuell fra person til person. Dette påpekes også i en rekke andre studier (Jonsson, Josephsson & Kielhofner, 2000a; Jonsson, Borell & Sadlo, 2000b; Wiseman & Whiteford, 2009). Overgangen fra arbeid til pensjonisttilværelsen ble i følge Jonsson et al. (2001) sjelden slik en forutså. Tilsvarende funn har også kommet fram i studiene til Shank og Cutchin (2010) og Pettican og Prior (2011). Forandringen overgangen følger med seg var utenfor deltakernes kontroll og overgangen var mer kompleks enn deltakerne hadde sett for seg. Overgangen har i følge Jonsson et al. (2001) en drastisk innvirkning på hverdagslivets aktiviteter. Det å pensjonere seg påvirker en person ved at overgangen forstyrrer aktivitetens temporalitet, balanse og betydning (Jonsson et al., 2000b).

I studien til Jonsson et al. (2000a) opplevde eldre at temporaliteten og rytmen i hverdagen ble langsommere. De var nå blitt sjef i eget liv og kunne bestemme og styre over egen tid i hverdagen. Friheten med å kunne styre egen tid og hverdag var paradoksal for flere eldre i ulike studier (Jonsson et al., 2000a; Jonsson et al., 2001; Jonsson, 2011). Dette utspilte seg eksempelvis ved at eldre i studien til Jonsson et al. (2000b) hadde begynt å gjøre de samme aktivitetene i ukedagene som de pleide å gjøre i helgene og omvendt. Dermed ble det savnet meningsfulle aktiviteter som var med på å strukturere hverdagen. I flere studier rapporterte eldre at aktivitetene de gjorde hadde forandret mening (Jonsson et al., 2000b; Jonsson et al., 2001; Shank & Cutchin, 2010; Jonsson, 2011). Den samme aktiviteten hadde fått ulik betydning og dette var noe eldre syntes var utfordrende (Shank & Cutchin, 2010). Samtidig var det flere eldre som opplevde tap av roller og meningsfulle arbeidsoppgaver (Jonson et al., 2000a; Jonsson et al., 2000b; Jonsson, 2011; Wiseman & Whiteford, 2009). I studien til Shank & Cutchin (2010) måtte deltakerne forhandle med seg selv når helsen ble dårligere. Dette gjorde at de måtte forandre sitt forhold til aktivitetene de gjorde og tilpasse dem etter egen funksjon.

Eldre i studien til Jonsson et al. (2001) ga uttrykk for at de hadde for lite å gjøre og synes dermed at livet var blitt kjedelig. På den andre siden var det flere eldre i studien til Wiseman og Whiteford (2009) som opplevde at de nå hadde en veldig hektisk hverdag som inneholdt mange aktiviteter. Eksempelvis hadde de mange sosiale aktiviteter med venner, de tok vare på barnebarn og flere hadde egne prosjekter som innebar eksempelvis renovering av hytter og hus (Wiseman & Whiteford, 2009). Flere eldre i studien til Jonsson et al. (2000a) hadde mange fremtidsplaner for årene som kommer. Noen eldre var bekymret for helsen og håpte at helsen ville forbli like god som den var i dag. For å ivareta helsen var eldre bevisst på at de måtte være i fysisk bevegelse daglig som eksempelvis turgåing (Clarke & Warren, 2007; Jonsson et al., 2000a; Jonsson et al., 2000b). I studiene til Jonsson et al. (2000a; 2011) har de undersøkt eldre som gradvis trappet ned stillingsprosenten i sin jobb frem til de skulle pensjonere seg. Det viste seg at overgangen for dem var enklere. Flere eldre i studien til (Jonsson et al., 2001) hadde begynt med selvstendig næringsdrivende arbeid da de hadde passert 60 år. På den måten hadde dem mer frihet og styring over eget hverdagsliv og dem kunne fortsette å jobbe lenger.

Ut ifra litteraturgjennomgangen ovenfor ser en at det finnes studier som ser på overgangen fra arbeid til pensjonisttilværelsen. Derimot viser litteraturgjennomgangen at forskningen som er tilgjengelig er noen år gammel og en del studier er fra Sverige. Det kan derfor tenkes at det kan være hensiktsmessig med ytterligere nyere norske studier på temaet unge eldre og aktivitet, da det stadig blir flere eldre med bedre forutsetninger enn tidligere. Dette vil være av nytteverdi når samfunnet skal forberede seg til å imøtekomme den nye eldregenerasjonen som er på vei.

Aktive eldre er bra på både individ og samfunnsnivå. På individnivå kan slik kunnskap bidra til en mer meningsfull hverdag- som igjen kan bidra til bedre helse og livskvalitet for hvert enkelt individ. På samfunnsnivå kan aktive eldre redusere kostnader som blir brukt på denne gruppen. Eksempelvis vil flere eldre kunne bo hjemme lenger og aktive eldre har som oftest bedre helse enn de som ikke er aktive. Det er også rimelig å anta at hvilke aktiviteter pensjonister ønsker også vil kunne bidra til at samfunnet lettere kan tilrettelegge for flere aktive pensjonister. Flere studier har undersøkt overgangen fra arbeids- til pensjonisttilværelsen og hvilke aktiviteter pensjonister foretar seg. Studiene er imidlertid relativt gamle og det er svært få studier på den norske populasjonen og få studier som ser på hele mennesket- ut ifra ett aktivitetsvitenskapelig perspektiv. Ettersom det er et forhold mellom helse og de aktivitetene vi gjør er aktivitetsvitenskapen et hensiktsmessig perspektiv å bruke i denne studien. Nettopp fordi at forfatteren i denne studien ønsket å se på sammenhengen mellom aktivitet og helse og hvilken betydning dette samspillet kan ha for unge eldre som går inn i pensjonisttilværelsen. Denne masteroppgaven søker derfor å svare på problemstillingen: *Hvordan beskriver unge eldre som er tidlig i 60 årene aktiviteter de ønsker å gjøre når de blir pensjonert?*

1.1. Teoretisk forankring

I denne studien passer det godt å bruke begreper og referanserammer fra aktivitetsvitenskapen. Da hensikten med denne studien har vært å se på hvordan unge eldre beskriver hvilke aktiviteter de ønsker å gjøre når dem pensjonerer seg. Dette fordi at temaet belyser sammenhengen mellom aktivitet og helse ved at studien beskriver hvor viktig det er for eldre å fortsette å ha aktiviteter med ulik betydning i den kommende alderdommen.

Aktivitetsvitenskapen bygger på en grunnforståelse om at det finnes en sammenheng mellom helse, livskvalitet og meningsfulle aktiviteter (Christiansen & Townsend, 2010). Innenfor aktivitetsvitenskapen er Ann Wilcock en sentral person. Wilcock (1999) har et helhetlig syn på helse, der hun ser på hele mennesket og samspillet mellom aktivitet og helse. Wilcocks perspektiv vil bli presentert i denne studien.

Aktivitet blir forstått noe ulikt innenfor aktivitetsvitenskapen. I følge Wilcock (1998) bør aktivitet omfatte alt det folk gjør til enhver tid og hvordan disse aktivitetene påvirker dem som mennesker. Videre påpeker Wilcock (1998) at vi mennesker er i en konstant endringstilstand gjennom de aktivitetene vi gjør. Kielhofner (2008) har en tilnærmet lik oppfattelse hvor han hevder at mennesket former sin kapasitet ved å utføre forskjellige aktiviteter i hverdagen. Dette er med på å skape mønstre i livene våres og gjennom interaksjon med andre mennesker skaper vi vår egen forståelse av verden og en selv som menneske. Med andre ord utvikler mennesker seg gjennom aktiviteter de gjør hver dag. Christiansen og Baum (2005) derimot ser på aktivitet som målrettede aktiviteter som strekker seg over tid og involverer flere oppgaver som har betydning for utførelsen. I følge Law, Polatajko, Baptiste og Townsend (1997) innebærer aktivitet alt det folk gjør for å aktivisere seg selv. Eksempelvis innebærer dette å ta vare på seg selv, nyte livet og bidra sosialt og økonomisk i samfunnet. Derimot sier Wilcock, (2001) at aktivitet ikke bare er noe individet engasjerer seg i, men like gjerne i familier, samfunn og befolkning. Aktivitet kan ha kulturell, sosial eller politisk hensikt.

1.1.2 Wilcocks aktivitetsperspektiv på helse: *Doing, being, becoming and belonging*

Wilcock (2006) er opptatt av aktivitet og helse og hvordan disse begrepene samhandler. Alle mennesker har i følge Wilcock (2001) innebygde behov for å delta og engasjere seg i aktivitet. Mennesker engasjerer seg i ulike aktiviteter på bakgrunn av deres erfaring og deres kulturelle samfunnsverdier (Wilcock, 1998). Aktivitet er et komplekst begrep som inneholder mening, formål, struktur, tilfredshet og lykke. Betydningen av aktivitet er ulik for hvert individ (Wilcock, 2001). I følge Wilcock (1999) handler aktivitetene vi gjør mye om hvem man er og hvem man vil være, og at man fremmer helse gjennom å gjøre dette. Wilcock (1999) trekker frem fire begreper som er sentrale for å forstå sammenhengen mellom helse og aktivitet. Disse begrepene er *doing, being, becoming and belonging*. På norsk oversettes disse

begrepene til *å gjøre*, *å være*, *å bli* og *å tilhøre*. Disse begrepene har i følge Hitch, Pépin og Stagnitti (2014) blitt utviklet siden Wilcock (1998) først presenterte dem. Begrepene er flettet inn i hverandre, samtidig som de er dynamiske og gjenspeiler hverandre. I denne oppgaven vil disse begrepene bli presentert hver for seg.

I menneskers liv er det viktig å gjøre noe og dette kan sees på som en dimensjon av helse. For å overleve har vi mennesker en medfødt trang til å gjøre noe. Wilcock (2006) påpeker at det å gjøre noe er mer enn å bare gjøre for å overleve. For at personer skal ha det bra, må folk gjøre aktiviteter som er meningsfulle, hensiktsmessige og gir en følelse av tilfredshet. Videre tilføyer Wilcock (2006) at det er vanskelig å studere mennesker uten å se på hva de faktisk gjør. Mennesker identifiserer seg selv og andre gjennom det de gjør. Med andre ord skaper mennesker identitet ved å gjøre forskjellige aktiviteter.

Å være handler om hvordan folk føler om det de gjør. Det å være gjennom å gjøre fører til at personer opplever sosial godkjenning, verdsetting og sosial status. Dette igjen kan bidra til helsebringende effekter. Det å være blir ofte brukt sammen med roller som uttrykker hvem individet er. Personer velger roller ut ifra hvem de ønsker å være. Spesielt roller som gir sosial verdi oppleves motiverende og betydningsfullt og definerer hvem man ønsker å være. Endring og utvikling kan ifølge Wilcock (2006) være en dimensjon av å bli. Videre kan det å bli, forstås som en del av det å vokse, eller en utvikling som en evig prosess. Livet er en prosess som er avhengig av å gjøre og være for å bli den du ønsker å bli i fremtiden. Alt som skjer i livene våre er med på og bestemme hvem vi til slutt blir ved å ha ulike roller som vi identifiserer oss med. Imidlertid handler ikke det å bli alltid om å forbedre seg. I enkelte tilfeller handler det om å vedlikeholde den man er slik man ønsker å gjøre i overgangen fra arbeid til pensjonisttilværelsen (Wilcock, 2006).

Å tilhøre er det nyeste begrepet til Wilcock (2006). I utgangspunktet var det Rebeiro (2001) som bragte fram betydningen av begrepet å tilhøre. I følge Rebeiro (2001) kan tilhørighet sees på samhörighet til andre personer, steder, kulturer, samfunn og tid. Tilhørighet er avhengig av omgivelsene personer utfører aktiviteter i. Personer kan oppleve flere tilhørigheter på samme tid. Eksempelvis kan dette være tilhørighet til arbeidsplassen og tilhørighet i en frivillig

organisasjon. Kort oppsummert handler Wilcock (1998) sitt aktivitetsperspektiv på helse om hva personer gjør, hvordan de er, hvem de ønsker å bli og hvordan tilhørighet de har.

1.1.3 Verdier og interesser

I følge Kielhofner (2008) handler verdier om måten en ser på livet, det som skaper mening i det livet en lever i, den kulturen man er en del av, samt livsanskuelsen om hva som er rett og galt i den sammenhengen en lever i. Individuelle verdier er et individs oppfatning av både sine grunnleggende mål i tilværelsen og hvordan man går frem for å nå disse målene (Hellevik, 2008). Verdier i samfunnet er av betydning for den enkeltes valg og influerer på den enkeltes verdier (Kielhofner, 2008). Selvhjulpenhet og medbestemmelse er i Norge kulturelle verdier som kan medføre at en person mener at hun/han vil være selvhjulpen uansett (Hellevik, 2008). Verdier og interesser har også sammenheng med motivasjon og handlekraft. Verdier har derfor innflytelse på valg av aktiviteter. Å gjøre noe for andre og være til nytte for andre er verdier mange eldre har. Det er mange som mener at verdien ”å være til nytte” er universell (Vik, 2015). Kielhofner (2008) beskriver verdier som det som skaper mening og er av betydning for den enkelte, mens interesser handler om det å gjøre noe som en liker og som skaper glede.

1.1.4 Aktivitetsidentitet og rolleidentitet

Kielhofner (2008) bruker begrepet aktivitetsidentitet når han ser på sammenhengen mellom aktivitet og identitet. Han definerer aktivitetsidentitet som personens sammensatte følelse av hvem den er og ønsker å bli. Aktivitetsidentitet er personens vilje, vanedannelse og levde erfaringer. Christiansen (1999) fremhever at identitet betegnes som en sammensatt definisjon av selvet, som inkluderer roller, verdier, selvforståelse og personlige ønsker og mål. Videre fremhever han at personers deltakelse i aktivitet bidrar til å skape identitet. Aktivitetsidentitet inkluderer en sammensetning av ens følelse av kapasitet og effektivitet til å gjøre noe. Aktivitetsidentitet innebærer også hvilke ting man finner interessant og meningsfullt å gjøre. Samtidig preges ens aktivitetsidentitet av hvilke roller og forbindelser en person har (Kielhofner, 2008). Dersom det skjer endringer i personers identitet vil dette påvirke deres liv, samtidig som det vil påvirke andre i deres liv. Christiansen (1999) fremhever at identitet er sosialt sammenvevd sammen med andre personer, men må også forstås i sammenheng med pågående livshistorier. Endring av roller er en fast del av menneskets utvikling og

forekommer stadig vekkt i løpet av et liv. Videre sier Kielhofner (2008) at om en person ikke har nok roller vil det føre til manglende identitet, formål og struktur i hverdagen. Tap av identitet kan forekomme når man påtar seg roller som man finner mindre viktig, eller når man mister roller man anser som viktige.

2.0 METODE

2.1 Design

Hvilket forskningsdesign en studie skal ha styres av det forfatteren ønsker å utvikle kunnskap om. Depoy & Gitlin (2011) påpeker at man først må bestemme seg for hvilket formål studien skal ha, for deretter å velge ett design som skal være med på å belyse studiens problemstilling. Det finnes allerede en del kunnskap om det samfunnsaktuelle temaet unge eldre og aktivitet. I denne studien er det derfor ønskelig å utvikle mer kunnskap på det aktuelle temaet. Dette gjøres ved å innhente ytterligere beskrivelser fra unge eldre som skal bidra til flere beskrivelser og nyanser på temaet. Dette innebærer at man må velge ett forskningsdesign som gir tillatelse til å jobbe direkte med deltakernes beskrivelser. Denne studien har derfor et eksplorerende og beskrivende design.

2.2 Kvalitativ metode

Denne studien er basert på en kvalitativ tilnærming og utføres i tråd med Malteruds (2011) anbefalinger. Kvalitative metoder er forskningsstrategier for beskrivelse og analyse av karaktertrekk og egenskaper eller kvaliteter ved de fenomenene som skal studeres. En kvalitativ tilnærming tillater forfatteren å samle rike data om subjektive erfaringer fra enkeltpersoner eller grupper. Kvalitative metoder anses som nyttig når målet med studien er å utforske mer om menneskelige egenskaper som opplevelser, motiver, holdninger og erfaringer (Malterud, 2011). Slik som tilfellet er i denne studien. Å innhente detaljrik informasjon fra få enheter, vil kunne bidra til ny forståelse og synliggjøre kunnskap på en ny måte, om temaet unge eldre og aktivitet.

I en kvalitativ studie brukes det både beskrivelser og tolkninger (Malterud, 2011). Det er vanskelig å beskrive ett fenomen uten å tolke. Dette fordi at enhver beskrivelse vi gjør er farget av egne tolkninger og videre bygger tolkningene våre på beskrivelser. I en kvalitativ studie er det likevel mulig å vektlegge den ene av disse dimensjonene mer enn den andre, når man gjør innsamling og analyse av kvalitativt materiale. I denne studien har det blitt valgt et eksplorerende og beskrivende perspektiv for å få frem deltakernes egne beskrivelser av aktiviteter de ønsker å gjøre i den kommende alderdommen. Det var ønskelig å komme så nært deltakerne som mulig for å få med deltakernes beskrivelser, med minst mulig forstyrrelser forårsaket av forfatteren sin forforståelse og teoretiske referanseramme.

Videre må man akseptere at det ikke er mulig å ikke ha påvirkning på eget materiale, men samtidig er det i følge Malterud (2011) viktig å arbeide for å redusere denne innflytelsen. Dette gjorde forfatteren ved å identifisere egen utgangsposisjon og skrev dette fysisk ned på ett papir før prosjektet startet opp. I følge Malterud (2011) var dette viktig å gjøre slik at en underveis kunne hente denne notisen frem igjen. Dette for å kunne sjekke at man klarte å skille egen forforståelse fra beskrivelsene deltakerne kom med og fokusere mest på disse utsagnene. I denne notisen undret forfatteren seg over spørsmål som: Hva er mine forventninger om hva jeg kan komme til å finne? Hva er mitt faglige perspektiv og ståsted når jeg skal søke kunnskap om dette temaet? Hva ville være annerledes for en forsker med annen faglig bakgrunn enn meg selv? Disse spørsmålene i notisen fungerte litt som en slags selvangivelse hvor forfatteren skrev opp det som ble ventet å finne. Denne selvangivelsen ble brukt for å utfordre egen forforståelse underveis i prosessen og den ble videreutviklet i analyse og skriveprosessen. Dette ble gjort ved at forfatteren regelmessig tok notisen frem for å skille forforståelse slik at forfatteren kunne ha et eksplorerende utgangspunkt i gjennom hele prosessen. I analysedelen vil det komme eksempler til hvordan forforståelsen ble brukt.

2.3 Utvalg og rekruttering

I følge Malterud (2011) må ikke utvalgets størrelse være større enn at det er mulig å gå i dybden i datainnsamlingen. Samtidig må det være nok deltakere med for å kunne gi tilstrekkelig informasjon om temaet. Det ville være interessant å få frem forskjellige erfaringer og beskrivelser med aktiviteter som unge eldre ønsket å gjøre i den kommende

alderdommen. Det ville derfor være en styrke med variasjon i utvalget ved å få deltakere med ulikt kjønn, bosted og livssituasjon. Av den grunn var det ønskelig å snakke med både kvinner og menn fra ulike plasser i landet. Dette fordi at det kan tenkes at ulik oppvekst kan gi forskjellige beskrivelser av aktivitet.

Det viste seg å være utfordrende å rekruttere nok deltakere til denne studien. For å sikre tilgang på tilstrekkelig data om temaet unge eldre og aktivitet ble det derfor vurdert som hensiktsmessig med et ”praktisk” utvalg. I følge Depoy og Gitlin (2011) er dette et utvalg som velges på grunn av deltakernes tilgjengelighet. Ved å godta et ”praktisk” utvalg aksepterte forfatteren alle deltakerne som ønsket å delta i studien. Utvalget i denne studien er ressurssterke og det er med på å påvirke prosjektet. Utvalget kan sies å være noe homogent. Materialet i denne studien kan gi oss en pekepinn på hva ressurssterke personer tenker om den kommende alderdommen.

Det ble brukt sosiale medier for å komme i kontakt med deltakere som ønsket å delta i studien. Ulike grupper på facebook ble brukt for å legge ut informasjon om studien og kontaktinformasjon til forfatteren. Eksempelvis ble det lagt ut informasjon på en gruppe for ergoterapistudentene. På denne måten kunne deltakere selv eller bekjente av aktuelle deltakere ta kontakt for ytterligere informasjon om studien. Av hensyn til anonymitet ble deltakere som ønsket å delta oppfordret til å ta kontakt enten på mail eller per telefon, istedenfor i kommentarfeltet på facebook. Inklusjonskriterier for å kunne delta i studien var at man måtte være mellom 60 og 65 år. Deltakerne måtte også være i arbeid når de deltok i studien. Eksklusjonskriterier var personer over 65 år eller personer som hadde sluttet å arbeide. Dette fordi at denne studien ikke ønsket å fokusere på unge eldre som allerede hadde gått igjennom denne aktivitetsovergangen. Etter å ha rekruttert deltakere via sosiale medier hadde studien fått fem deltakere. Det var tre kvinner og to herrer som ønsket å delta. En deltaker måtte trekke seg underveis i prosessen på grunn av sykdom. Se nedenfor i tabell 1 for informasjon om deltakerne i denne studien.

Tabell 1. Informasjon om deltakerne i studien.

Fiktive navn	Alder	Ønsket pensjonsalder	Yrke	Familiesituasjon	Bosted
Trond	60 år	64-67 år	Leder	Kjæreste, tre voksne barn	Nord-Norge
Kari	60 år	64-66 år	Terapeut	Enslig, to voksne barn	Østlandet
Frank	61 år	Ubestemt	Underviser	Samboer, tre voksne barn	Nord-Norge
Eva	62 år	64 år	Assistent	Enslig, to voksne barn	Vestlandet
Per	60 år	Ubestemt	Terapeut	Gift, to voksne barn	Midt-Norge

2.4 Datainnsamling

For å samle data ble det valgt individuelle semistrukturerte intervju av personer som hadde ulike erfaringer med aktiviteter de ønsket å gjøre i den kommende alderdommen. I følge Malterud (2011) egner semistrukturerte intervju seg godt til studier der erfaringer, opplevelser og refleksjoner rundt forskjellige temaer står i fokus, slik som i denne studien. Det var i intervjuene mulighet til å fordype seg, slik at en kunne få en rik beskrivelse av hver enkelt deltakers erfaringer. Antall intervju ble begrenset for å kunne klare å gå nok i dybden i hvert av intervjuene. Dette fordi at hvert intervju var tidkrevende å gjennomføre og analysere. I følge Malterud (2011) er det realistisk å ha mellom fire til syv intervju i en masterstudie. Kvale & Brinkmann (2009) påpeker at i det kvalitative intervjuet er det kvaliteten i intervjuene som er viktigst og ikke antall intervjuer. Underveis har det i denne oppgaven blitt vurdert å bruke fokusgruppeintervju. Lenger nede i metodediskusjonen blir det redegjort for hvorfor semistrukturert intervju passer bedre i denne studien.

For at deltakerne skulle snakke om aktiviteter de ønsket å gjøre i den kommende alderdommen ble det utarbeidet en delvis strukturert intervjuguide (vedlegg 2). En delvis strukturert intervjuguide inneholder hovedsakelig de spørsmålene som blir stilt til deltakerne. For at intervjuet skulle være mer som en samtale ble rekkefølgen på spørsmålene bestemt underveis i intervjuet. Hovedvekten av spørsmålene som ble stilt var åpne. Dette var for at deltakerne ikke skulle bli ledet i en bestemt retning. Åpne spørsmål gav også deltakerne muligheten til å svare utfyllende. Dette var viktig da en ikke ønsket at spørsmålene skulle begrense deltakernes svar. Hvert intervju startet med informasjon om studien og deltakernes rettigheter ved å delta i studien. De første spørsmålene var enkle spørsmål om demografi; alder, sivilstatus og yrker. Dette var oppvarmingsspørsmål som ble stilt før spørsmålene som omhandlet studiens tema som var beskrivelser av aktiviteter unge eldre ønsket å gjøre i den kommende alderdommen.

Videre var det i hvert intervju viktig å være en god lytter og vise interesse ovenfor det som ble fortalt. Å skape en god relasjon mellom forfatteren og deltakeren var av betydning både for å ivareta deltakerens integritet og for å få tilstrekkelig med informasjon (Malterud, 2011). Det var derfor hensiktsmessig å være oppmerksom på bruken av blick, nonverbal kommunikasjon og verbale kommentarer for å skape en god arena hvor deltakerne ønsket å dele sine erfaringer med forfatteren. Det opplevdes av og til utfordrende å ta kunstige pauser i intervjusituasjonen. Men dette var viktig for å gi deltakerne mulighet til å reflektere og dermed opplevde man en sterkere relasjon og fikk ytterligere informasjon fra deltakerne.

Det kreves ferdighet og trening for å lage gode spørsmål (Malterud, 2011). Spørsmålene skulle utforske studiens tema og samtidig gi rom for deltakernes frie beskrivelser uten påvirkning fra forfatteren sin bakgrunn. For å teste ut hvordan spørsmålene fungerte ble det gjort flere prøveintervjuer på egne og venners foreldre som var i den aktuelle aldersgruppen. Dette var hensiktsmessig for å teste ut dynamikken og flyten i spørsmålene og intervjuguiden. De reelle intervjuene ble gjennomført i løpet av en periode på seks uker. Dette ga rom for refleksjoner og nødvendige revideringer av intervjuguiden underveis. Intervjuene ble gjennomført enten på dagtid eller kveldstid, alt ettersom hva som passet best for deltakerne. Fem deltakere ble intervjuet. Tre av intervjuene ble utført hjemme hos deltakerne, mens to av

intervjuene ble utført på jobben deres. Alle deltakerne hadde på forhånd fått tilsendt intervjuguiden, slik at de som ville kunne få lese gjennom spørsmålene. Dette ble vurdert som hensiktsmessig fordi flere spørsmål handlet om fortid og fremtid og det kunne være greit å få mulighet til å reflektere på forhånd. På denne måten sikret forfatteren seg rike intervju med mye informasjon som bidro til å belyse studiens problemstilling. For å ikke gå glipp av viktig informasjon ble alle intervjuene tatt opp på båndopptaker. I tillegg tok intervjueren notater underveis etter samtykke fra deltakerne. For å ivareta deltakernes anonymitet ble båndopptakeren skrudd på etter at all identifiserbar personinformasjon ble presentert. Når studien er ferdig vil all identifiserbar informasjon bli slettet og destruert.

2.5 Transkribering

Etter feltarbeidet ble rådata bearbeidet og organisert til en form der det ble tilgjengelig for analyse. I prosessen fra tale til tekst anbefales det at forfatteren gjør dette selv, slik det har blitt gjort i denne studien. Ved å selv være mellomledet mellom tale og tekst fikk forfatteren gjenoppleve erfaringene fra feltarbeidet og gjøre seg kjent med materialet fra en ny side (Malterud, 2011). Hvert intervju ble transkribert fortløpende etter hvert som de ble gjennomført. Dette gav muligheten til å revidere intervjuguide eller spørsmål om en så at en ikke fikk god nok informasjon som belyste problemstillingen.

Ut i fra et beskrivende perspektiv ønsker forfatteren at den transkriberte teksten skal være lojal mot deltakerne og formidle deres erfaringer så nøyaktig som mulig. Dette var utfordrende da det alltid vil skje en fordreining av en hendelse når muntlig tale skal omsettes til skriftlig tekst. Det er få mennesker som snakker på en slik måte at en direkte skriftliggjøring av samtalen gir en gyldig gjengivelse (Malterud, 2011). Det var også her viktig å akseptere egen påvirkning og prøve å forhindre at ytre faktorer hadde for stor påvirkning i prosessen fra tale til tekst.

Det totale datamaterialet i denne studien består av 35 000 transkriberte ord og 5,5 timer med lydsamtale. Det har i den transkriberte teksten blitt notert pauser, latter og småord. I resultatdelen gjengis enkelte sitat direkte for å tydeliggjøre deltakernes stemmer. Enkelte deltakere har flere sitater enn andre. For å ivareta deltakernes anonymitet ble transkriberingen utført på bokmål. Etter at intervjuene var ferdig transkribert har forfatteren lyttet gjennom opptakene en ekstra gang for å være sikker på at en ikke har gått glipp av informasjon som kan bidra til å belyse studiens problemstilling.

2.6 Etikk

Høsten 2015 ble studien meldt til Personvernombudet for forskning, Norsk Samfunnsvitenskapelig Datatjeneste AS. Studien har prosjektnummer 44754 (se vedlegg 3). Dette fordi at studien samlet inn person- og bakgrunnsopplysninger som alder, yrke og arbeidserfaring. Fullt navn forekommer kun på samtykkeskjemaet da deltakerne ble tildelt nummer tidlig i studien og etter hvert fiktive navn ettersom datamaterialet ble bearbeidet. Alle personopplysninger ble holdt fysisk adskilt fra datamaterialet, og ble oppbevart i ett låst skap, som kun forfatteren og veileder hadde tilgang til underveis i prosessen. Lydopptak, transkripsjoner og annet materiale som kan muliggjøre identifikasjon av deltakerne blir slettet når studien avsluttes. Alle deltakerne signerte informert samtykke om at deltakelsen var frivillig, og at hver enkelt deltaker kunne trekke seg når som helst fra studien uten videre spørsmål (se vedlegg 1).

2.7 Analyse

Analysen av datamaterialet i denne studien er inspirert av trinnene i Malteruds (2011) systematiske tekstkondensering. Denne analyseformen har røtter fra Giorgis fenomenologiske analyse og er moderert av Malterud (2011). Giorgi beskriver at formålet med den fenomenologiske analysen er å utvikle kunnskap om informantens opplevelser og livsverden innenfor et bestemt felt. Systematisk tekstkondensering er en tverrgående analyseform som er eksplorerende og deskriptiv. Dette vil si at beskrivende informasjon fra mange deltakere blir sammenfattet i analysedelen (Malterud, 2011). Denne analyseformen er godt egnet da studien primært sikter på å få fram beskrivelser og nyanser på det aktuelle temaet unge eldre og aktivitet- som det finnes en del kunnskap om.

I det første analysetrinnet var det viktig å bli godt kjent med materialet. På dette trinnet ble det arbeidet aktivt for å sette egen forforståelse og teoretiske referanseramme midlertidig i parentes (Malterud, 2011). Materialet ble gjennomlest for å få et helhetsbilde og mulige temaer som på en eller annen måte kunne representere eldre sine beskrivelser av aktiviteter ble vurdert. De foreløpige temaene som ble vurdert som hensiktsmessig for å kunne fortelle om hvilke aktiviteter unge eldre ønsket å gjøre i fremtiden var disse åtte temaene: ”helse”, ”sosiale relasjoner”, ”hobbyer”, ”fysisk aktivitet”, ”oppvekst og barndom”, ”kompetanse og nytteverdi”, ”overgangsfase” og ”samfunnsøkonomi”.

I andre trinn av analysen ble den delen av materialet som skulle studeres nærmere organisert ved at relevant tekst ble skilt fra irrelevant tekst. En begynte nå å sortere den delen av teksten som kunne være med på å belyse studiens problemstilling. Derfor begynte man å gjennomgå linje for linje for å identifisere de meningsbærende enhetene. Her var det viktig å gå igjennom materialet for å finne tekst som på en eller annen måte bar med seg kunnskap om ett eller flere av temaene som dukket opp i første trinn, og som kunne si noe om aktivitetene deltakerne beskrev. Disse meningsbærende enhetene var korte eller lange og det ble heller tatt med for mange enn for få. De foreløpige temaene var i bakhodet når de meningsbærende enhetene ble identifisert. Samtidig ble de meningsbærende enhetene markert og forfatteren begynte å systematisere dem. Dette kalles i følge Malterud (2011) for koding.

Utgangspunktet i kodearbeidet tok sikte på å identifisere og klassifisere alle de meningsbærende enhetene som hadde sammenheng med de foreløpige temaene som ble identifisert i første trinn. Med temaene som veiviser ble det funnet tekstbiter som etter sitt innhold ble merket med en kode. Dette var en merkelapp som samlet tekstbitene som hadde noe til felles. På dette trinnet ble kodene utviklet og justert med utgangspunkt i de foreløpige temaene fra det første analysetrinnet. Det ble her tatt stilling til likheter og forskjeller i kodene og temaene. Her var det i følge Malterud (2011) greit å ta stilling til sin egen forforståelse og egen teoretiske referanseramme. Dette var til hjelp med å frasortere et tema som i virkeligheten var et fremmedelement og som skilte seg fra de andre temaene. Dette var temaet *samfunnsøkonomi*. Selve kodeprosessen ble utført ved at en fysisk markerte tekstbiter og klippet dem ut og flyttet dem imellom de ulike kodene.

I tredje analysetrinn ble kunnskapen som ble etablert i andre analysetrinn abstrahert. Dette vil si at mening ble systematisk hentet ut ved å kondensere innholdet i de meningsbærende enhetene som ble kodet sammen. Meningsbærende enheter som viste seg å ikke være relevant for studiens problemstilling ble på dette trinnet forkastet. For å systematisere arbeidet med kondenseringen ble det under hver kode laget to til tre underkategorier. Det ble så laget kunstige sitat eller kondensat slik Malterud (2011) beskriver det- som deretter ble plassert under kodene og i tilhørende underkategori.

I analysens fjerde og siste trinn ble bitene satt sammen igjen ved å re-kontekstualisere materialet. Det som ble funnet ble sammenfattet i form av gjenfortellinger som la grunnlaget for nye beskrivelser i studien. Sammenfatningene ble her formidlet på en måte som var lojal ovenfor deltakernes stemmer, samtidig som den skulle bidra til å gi leseren innsikt og tillit. Først ble kunnskapen fra hver enkelt kodegruppe og underkategori sammenfattet. Med basis i de kondenserte tekstene og de utvalgte sitatene ble det lagd en analytisk tekst for hver kodegruppe. Man skulle her formidle hva materialet kunne fortelle om en utvalgt side av studiens problemstilling. Omtalen av hver enkelt underkategori fikk sitt eget avsnitt og det ble brukt uttrykk som ble hentet fra de meningsbærende enhetene i denne teksten. Selv om det ikke skulle bestå av en serie med sitater, ble det her brukt tredjepersons-formen fordi at på dette trinnet skulle man være som en gjenforteller. Det ble så skapt en analytisk tekst som minnet forfatteren på å ta ansvar for egne tolkninger. Den analytiske teksten er med på å representere deler av resultatet i denne studien. Denne gjenfortellingen sammenfatter og formidler essensen fra flere av historiene som deltakerne fortalte (Malterud, 2011).

Ut ifra disse analytiske tekstene ble disse hovedkategoriene oppdaget; *Aktiviteter ivaretar helsen*, *Aktiviteter gir følelse av positivitet* og *Aktiviteter har betydning*. Videre ble disse underkategoriene oppdaget: *Uforutsigbar helse*, *Aktivitet og helse*, *Fysisk aktivitet*, *Sosiale relasjoner*, *Nytteverdi og produktivitet* og *Selvrealisering*. Lenger ned i studien vil disse kategoriene bli presentert med sammenfatninger av deltakernes erfaringer. Disse sammenfatningene viser beskrivelser og forskjellige nyanser av ulike aktiviteter deltakerne likte å gjøre og som de ønsket å fortsette med i den kommende alderdommen.

3.0 RESULTATER

I analyseprosessen kom det frem at deltakernes beskrivelser av aktiviteter hadde sammenheng med hver enkelt sine erfaringer de hadde opplevd gjennom livet. Deltakerne fortalte at det var viktig å gjøre forskjellige aktiviteter som gav dem følelse av mestring, mening, glede, avkobling og velvære. Fordi de mente at dette var bra for helsen og livskvaliteten. Videre viste analysen at deltakerne illustrerte at det var viktig å fortsette å være aktiv på forskjellige arenaer i den kommende alderdommen. Det ble identifisert tre hovedkategorier: *Aktiviteter ivaretar helsen*, *Aktiviteter gir følelse av positivitet* og *Aktiviteter har betydning*. Under disse hovedkategoriene kom det frem flere underkategorier: *Uforutsigbar helse*, *Aktivitet og helse*, *fysisk aktivitet*, *sosiale relasjoner*, *nytteverdi og produktivitet* og *Selvrealisering*. Nedenfor vises en tabell med presentasjon av hovedkategoriene og underkategoriene som ble identifisert i analysen.

Tabell 2. Presentasjon av resultat

Hovedkategorier	Underkategorier
Aktiviteter ivaretar helsen	<ul style="list-style-type: none">• Uforutsigbar helse• Aktivitet og helse
Aktiviteter gir følelse av positivitet	<ul style="list-style-type: none">• Fysisk aktivitet• Sosiale relasjoner
Aktiviteter har betydning	<ul style="list-style-type: none">• Nytteverdi og produktivitet• Selvrealisering

3.1 Aktiviteter ivaretar helsen

Alle deltakerne uttrykte at en god helse ville være avgjørende for om de kunne leve det livet de ønsket i den kommende alderdommen. Ifølge deltakerne innebar en god helse en kropp som tillot dem å fortsette å gjøre aktiviteter de likte og som hadde betydning. Trond oppsummerte første kategori på følgende måte: *Jeg er takknemlig så lenge kroppen fungerer.*

3.1.1 Uforutsigbar helse

Det å være aktiv mente deltakerne var av betydning for å bevare en god helse. I dag anså flere av deltakerne seg som heldig som hadde en relativt god helse. Kari reflekterte over egen helse på følgende måte: *Jeg jobber daglig med en del eldre som har dårlig helse. Dette gjør at jeg setter mer pris på at min egen helse er så god som den er.* En annen deltaker hadde et nært familiemedlem som ikke hadde så god helse. Per beskrev sine tanker slik: *Jeg har en bror som ikke har så god helse, han sliter mye med sykdom og er sengeliggende. Jeg tenker ofte at man må leve livet fullt ut mens man kan. Du vet aldri når helsen slår seg vrang.* Begge disse situatene gjenspeiler flere av deltakernes takknemlighet over sin egen helse.

Deltakerne var tydelige på at sin helsetilstand var uforutsigbar og at tilfeldigheter hadde innvirkning på om en ble rammet av sykdom eller ikke. Eva reflekterte over hvordan tilfeldigheter oppstår, og fortalte om hvordan venninnens helse hadde påvirket hennes syn på dette: *Jeg hadde en veldig god venninne, og hun var tilsynelatende frisk og sprek. Jeg hadde aldri tenkt at hun kom til å få en trøblete alderdom, men plutselig så oppdaget legene en ondartet kreftsvulst i brystet.* Eva var ikke alene om å reflektere over dette. Flere av de andre deltakerne innså at det kunne være vanskelig å kontrollere egen helse. Felles for dem alle var at de mente at det var viktig å vedlikeholde egen helse gjennom aktivitet, så lenge dette var mulig.

3.1.2 Aktivitet og helse

For å oppleve en god helse og en god alderdom mente deltakerne at det ville være nødvendig å fortsette å gjøre forskjellige aktiviteter. Eva hadde i dag tenkt nøye igjennom hvordan hun ønsket å leve i sin kommende alderdom. Hun beskrev det på følgende måte: *jeg tror jeg kommer til å være like aktiv som i dag når jeg pensjonerer meg. Jeg håper i hvert fall det. Jeg*

synes det er viktig å holde seg i vigør. Enkelte deltakere gruet seg til å gå av med pensjon. Per hadde spekulert på hvordan han ikke ønsket å ha det i den kommende alderdommen: *Jeg vil ikke ende opp i en stol, hvor jeg blir sittende å glane på tv.* Kari på sin side, beskrev sin frykt for pensjonisttilværelsen basert på noe hun hadde hørt fra andre som hadde blitt pensjonister. Hun sa: *Jeg er litt redd for dette såkalte tomrommet som alle nybakte pensjonister snakker om. Jeg mener, det er jo faktisk 24 timer i løpet av et døgn. Så selv om jeg klarer å fylle de timene jeg egentlig skulle være på jobb med en hobby eller noe, så er det jo faktisk en god del timer å slå i hjel før man skal legge seg for kvelden.* Andre deltakere bekymret seg ikke for denne overgangen. Frank gledet seg og hadde mange planer: *Jeg har veldig mange prosjekter som jeg vil bruke tid på. Jeg håper bare at jeg får tid til å gjøre alt jeg planlegger å gjøre (latter).* Videre mente deltakerne at det å ha planer for fremtiden ville gjøre overgangen fra arbeidslivet til pensjonisttilværelsen enklere. Kari hadde reflektert på følgende måte: *jeg tror det er lurt å ha fremtidsplaner. Det er viktig å ha noe å glede seg til og ikke bare tenke på det som har vært.* Dette sitatet gjenspeiler flere av deltakernes ønske om å fortsette å gjøre aktiviteter de verdsetter.

3.2 Aktiviteter gir følelse av positivitet

Analysen viste at deltakerne hadde mange forskjellige aktiviteter de likte å gjøre og som var positive for dem. Den samme aktiviteten kunne ha ulik betydning for hver enkelt individ. Deltakerne beskrev også ulike aspekter ved aktiviteter som var med på forsterke følelser som mestring, ro og velvære.

3.2.1 Fysisk aktivitet

Alle deltakerne hadde et forhold til det de refererte til som fysisk aktivitet. Deltakerne hadde forskjellige beskrivelser for hva de mente fysisk aktivitet var. Samtidig hadde de ulike fysiske aktivitetene individuelle betydninger for hver enkelt deltaker. For Frank innebar fysisk aktivitet å bruke kroppen til hardt fysisk arbeid: *Jeg er ofte på hytta sammen med min samboer og da går vi ofte lange turer i fjellet både til fots eller på ski. Den følelsen jeg får når jeg kommer inn igjen etter å ha brukt kroppen fysisk og setter meg i sofaen og åpner en pils. Den er ubeskrivelig, og er noe jeg stadig er på jakt etter.* Det kommer frem av dette sitatet at Frank assosierte fysisk aktivitet med positivitet, mestringsfølelse og velvære.

Andre deltakere likte derimot godt det sosiale aspektet ved fysisk aktivitet. Trond beskrev sitt syn på fysisk aktivitet på følgende måte: *Hver tirsdag er vi en kompisgjeng som trener sammen fast. Denne avtalen er hellig, vi har hatt den i nesten ti år. Hvis vi ikke kan komme en dag må vi gi beskjed, også på slutten av året teller vi opp. Og den som har vært på minst treninger må spandere øl på julebordet vi har hvert år.* Det var tydelig at det sosiale aspektet ved den fysisk aktiviteten var positivt og vel så viktig for Trond som selve aktiviteten.

Flere av deltakerne beskrev fysisk aktivitet som en form for avkobling fra hverdagens stress. Per reflekterte rundt dette og beskrev sin erfaring på følgende måte: *Jeg har en veldig psykisk belastende jobb. Så da er det kjempe godt å komme seg ut å gå på tur etter jobb.* Dette sitatet gjenspeiler flere av deltakernes opplevelse av at fysisk aktivitet fungerte godt som avkobling fra andre arbeidsoppgaver. Også Kari beskrev hvordan hun brukte aktivitet som avkobling fra hverdagen: *Uansett vær og vind er det deilig å komme seg ut i marka og bare være ute i frisk luft.* Kari gav uttrykk for at naturopplevelser og friluftsliv var positivt for henne. Ved at det gav henne ro og balanse i hverdagen.

3.2.2 Sosiale relasjoner

Analysen viste at deltakerne var opptatt av sosiale relasjoner. Familie og venner var betydningsfullt for alle deltakerne og de la vekt på at det var fint å gjøre aktiviteter sammen. Trond fortalte at familien alltid hadde vært positivt og betydd mye for han: *Jeg har to voksne sønner som fremdeles har lyst til å være sammen med meg. Det synes jeg er veldig stas. De kommer hver søndag på søndagsmiddag. Og vi bruker av og til å reise på tur sammen også. Det er ikke verst at de fortsatt har lyst til å tilbringe tid sammen med meg.* Enkelte deltakere hadde ett eller flere barnebarn som de likte å tilbringe tid sammen med. Kari ventet spent på sitt første barnebarn: *Å, jeg gleder meg sånn til å bli bestemor. Det kommer til å bli veldig kjekt å få bruke tid sammen med den lille og gjøre kjekke ting.* Sitatene ovenfor viser at jevnlig kontakt med familien var verdifullt for deltakerne.

Enkelte deltakere hadde større sosialt nettverk enn andre. Eva var en dame som hadde mange venninner. Eva fortalte at hun fikk energi av å være sammen med andre mennesker: *Jeg har en venninne, hun er veldig flink til å dra meg med på fjellturer og på hyttetur sammen med*

andre. Dette er for meg veldig kjekt, for på den måten blir man jo kjent med nye mennesker og kan få et enda større nettverk. Da har man jo flere å støtte seg på når man blir pensjonister.

Trond derimot fortalte at han hadde en liten omgangskrets: *Mine venner beskriver meg som en veldig rolig person som sjelden blir stresset. Jeg har min faste omgangskrets, den er ikke så stor, men den holder for meg.* Disse sitatene speiler at deltakerne mente sosiale relasjoner var positivt for dem, samtidig hadde deltakerne ulike behov for å være sosial med venner og familie.

Resultatene viser at tilhørighet var beskrevet som vesentlig for deltakerne. Det å ha en tilhørighet til familie og venner var spesielt positivt for samtlige deltakere. For noen av deltakerne var det viktig å føle tilhørighet i en større omgangskrets, mens andre deltakere trivdes best i mindre grupper.

3.3 Aktiviteter har betydning

Analysen viste at deltakerne i den kommende alderdommen ville ha behov for å fortsette med tidligere aktiviteter. Deltakerne beskrev dette som aktiviteter som var av betydning for dem og som gav dem følelse av nytteverdi, produktivitet og selvrealisering. Deltakerne beskrev at det var viktig for dem å hjelpe andre. Eksempelvis å hjelpe andre familiemedlemmer og frivillig arbeid stod sterkt hos de kvinnelige deltakerne. De mannlige deltakerne derimot var opptatt av å drive med vedlikeholdsarbeid av hus eller hytte.

3.3.1 Nytteverdi og produktivitet

Alle deltakerne hadde til felles at de likte å gjøre aktiviteter hvor følelsen av nytteverdi og produktivitet var tilstede. En dimensjon av produktive aktiviteter var frivillige verv. Kari hadde jobbet frivillig i en organisasjon i en årrekke: *Jeg er med i en type frivillig organisasjon som passer meg. Den er politisk og helt nøytral. Alt vi samler inn på forskjellige arrangementer og konserter deler vi ut igjen. Det synes jeg er veldig moro. Når barna er blitt voksne synes jeg det er kjekt å bruke fritiden til den slags.* Dette frivillige arbeidet betydde mye for Kari. Hun likte godt samholdet de hadde i den frivillige organisasjonen og at alle midlene de samlet inn gikk til veldedige formål som kom flere mennesker til gode. Eva var

også en dame som likte å hjelpe andre mennesker som hadde ekstra utfordringer i sin hverdag: *Jeg var støttekontakt for en dame i mange år. Hun hadde MS, en helt tragisk sykdom. Vi var på mye arrangementer sammen og hun bestilte billetter til forskjellige konserter og teaterstykker. Jeg synes det var veldig kjekt å kunne hjelpe henne slik at hun kunne få være med på forskjellige aktiviteter.* Dette utsagnet viser at frivillig arbeid også kan være å hjelpe enkeltmennesker til å kunne delta i ulike aktiviteter. Utsagnene ovenfor gjenspeiler at flere av de kvinnelige deltakerne var engasjert i å hjelpe andre mennesker via frivillig arbeid. Dette var noe de ønsket å fortsette med i den kommende alderdommen, fordi gleden av å kunne hjelpe andre mennesker var meningsfull for dem.

På den andre siden var flere av de mannlige deltakerne opptatt av vedlikeholdsarbeid i hus, hage og hytte. Per fortalte at han for flere år siden hadde vært med på å bygge sitt eget hus. Det var derfor betydningsfullt for ham å drive med vedlikeholdsarbeid i huset og hagen. Per beskrev vedlikeholdsarbeid på følgende måte: *Det er viktig for meg å holde hus og hage i orden. Det å ta vare på huset som jeg selv har bygget med mine egne hender ser jeg på som meningsfullt for meg.* Trond var også opptatt av vedlikeholdsarbeid. Han hadde en gammel trehytte på fjellet som bestefaren hadde bygget: *Når jeg er på hytten, så tenker jeg ofte tilbake på min bestefar som bygget hytten med de materialene som var til rådighet på den tiden. Den er veldig primitiv, det er det jeg liker. Jeg elsker at det ikke er innlagt vann og strøm.* For Trond var vedlikeholdsarbeidet av hytten av betydning ved at han mintes sin bestefar og gode barndomsminner.

3.3.2 Selvrealisering

Et annet aspekt ved produktive aktiviteter var selvrealisering. Trond fortalte at han skrev en del lærebøker på sin fritid: *Jeg liker å følge med på hva som skjer i samfunnet, ikke minst på grunn av den jobben jeg har. Jeg følger med på politikken og liker å diskutere med andre. Jeg skriver også en del lærebøker utenom arbeidstid. Det å kunne utvikle seg personlig er viktig for meg og er noe jeg ønsker å fortsette med når jeg pensjonerer meg.* Denne refleksjonen speiler flere av deltakernes ønske om å fortsette med å utvikle seg selv personlig i den kommende alderdommen.

Flere av deltakerne beskrev reising som en aktivitet de likte å gjøre i dag og som var en aktivitet de hadde en del erfaring med fra tidligere. Dette var også en aktivitet de kunne tenke seg å gjenoppta i den kommende alderdommen når de fikk bedre tid. Kari reflekterte rundt reising på følgende måte: *Når jeg var gift og var i slutten av tjue årene reiste vi en del. Vi var en del i Asia og jeg synes de hadde en spennende kultur som var helt annerledes enn den vestlige som vi er vant til. Der lærte jeg mye. Kunne godt tenke meg å reise tilbake til Asia og India spesielt.* Trond likte også godt å reise på turer til utlandet sammen med sine sønner eller sin samboer; *Jeg liker godt å reise og oppleve nye byer og forskjellige kulturer. Jeg kjenner at jeg vokser litt på disse reisene som jeg har hatt med mine to sønner. Min samboer og jeg prøver også å reise når det passer seg. Vi liker spesielt godt storbyer og oppleve historie og kunst.* Disse to sitatene viser at enkelte av deltakerne synes det var verdifullt å ha muligheten til å reise og oppleve nye ting.

Resultatene viser at det å delta i aktivitet var viktig for deltakerne av flere årsaker. Deltakerne påpekte at det var viktig å gjøre forskjellige aktiviteter fordi det bidro til å ivareta helsen. Dette ved at ulike aktiviteter gav positive følelser som mestring, mening, glede, tilhørighet, avkobling og velvære. Fritidsaktiviteter og fysiske aktiviteter som ivaretok det sosiale aspektet var betydningsfullt for deltakerne. Aktiviteter som bidro til positive følelser hadde sammenheng med opplevelse av god helse og livskvalitet. Eksempelvis ble selvrealiserende aktiviteter forbundet med en positiv følelse som bidro til følelse av nytteverdi og produktivitet. Aktivitetene de ønsket å gjøre i alderdommen mente deltakerne ville bli styrt av deres fremtidige helse og fysiske funksjon. Resultatene vil diskuteres videre i studiens neste kapittel.

4.0 DISKUSJON

Hensikten med denne studien har vært å få økt kunnskap om unge eldre sine beskrivelser av aktiviteter de ønsker å gjøre når de pensjonerer seg. Studien har flere interessante funn. Det mest spennende funnet i denne studien er deltakernes beskrivelser av aktiviteter som ivaretar helsen og gir følelse av mestring, mening, tilhørighet, nytteverdi og avkobling. Funnene vil bli diskutert i lys av Wilcocks (1999, 2001, 2006) teori om *å gjøre, å være, å bli og å tilhøre*. Samt vil jeg under disse begrepene også støtte meg til tidligere litteratur og forskning på temaet unge eldre og aktivitet og helse. Blant annet vil dette være forskning om aktiv aldring og aktivitet og helse. Diskusjonen skal bidra til å svare på studiens problemstilling som er:

Hvordan beskriver unge eldre aktiviteter de ønsker å gjøre når de blir pensjonert?

4.1 Å gjøre

Deltakerne i denne studien mente at det å gjøre aktiviteter var av betydning for deres helse. For den fremtidige alderdommen vil det være viktig å bevare ett engasjement i ulike aktiviteter. Dette for å ta vare på egen helse og samtidig ta vare på selvet som i litteraturen kalles for identiteten. Wilcock (2006) poengterer at det å gjøre forskjellige aktiviteter er viktig for at mennesker skal ha det bra. Helt siden steinalderen har folk gjort aktiviteter for å overleve. Aktivitetsbegrepet har imidlertid endret seg og innbefatter nå at mennesker ønsker å gjøre aktiviteter som blant annet er meningsfulle og gir en følelse av tilfredshet for å fremme helsen. Det å gjøre aktiviteter er med på å skape identitet. Deltakerne i denne studien beskriver aktiviteter de gjør og som de ønsker å fortsette med, nettopp fordi de ønsker å bevare sin egen oppfattelse av seg selv. Wilcock (2006) og Christiansen (1999) beskriver identitet som en viktig del av det å gjøre aktiviteter. Identitetsskapende aktiviteter kan være spesielt viktig når man går over i en ny livsfase som ofte medfører tap av identitet og roller. Dette fordi at aktiviteter kan bidra med å gjøre overgangen enklere (Jonsson et al., 2000a; 2000b). Ved å gradere aktivitetene eller begynne med nye aktiviteter kan mennesker erverve nye roller og skape identitet som kan erstatte meningen og betydningen til disse tidligere aktivitetene (Clarke & Warren, 2007).

Eksempelvis beskrev en mannlig deltaker i denne studien sin opplevelse av skigåing som en fysisk aktivitet som gav mestringsfølelse og en følelse av at deltakeren var i sitt rette element. Denne deltakeren hadde ett sterkt ønske om å fortsette med en tilsvarende fysisk aktivitet som gav den samme følelsen. Imidlertid hadde denne deltakeren utfordringer med ett kne, så deltakeren var tydelig på at det kanskje var nødvendig å bytte denne aktiviteten med en tilsvarende aktivitet. Denne samme deltakeren fortalte at han var lidenskapelig opptatt av å hogge ved på ”gamle” måten med øks. Denne aktiviteten gav ham den samme følelsen som skigåing og en kan anta at dette ville bevare hans identitet og sitt eget syn på hvem han var og ønsket å være. Dette funnet viser at gradering av aktivitet fremdeles er viktig for mennesker som er i en endringsprosess og skal igjennom en aktivitetsovergang (Vik, 2015).

Videre beskriver deltakerne at det å gjøre omhandler mange forskjellige aktiviteter. Resultatene viser at forskjellige aktiviteter ble beskrevet ulikt av de forskjellige deltakerne. Tidligere forskning viser også at aktivitet blir beskrevet ulikt for hver enkelt individ (Menichetti et al., 2016). Eksempelvis var det en deltaker i denne studien som beskrev at han likte å holde på med fysiske aktiviteter fordi det gav han en følelse av mestring. En annen deltaker derimot likte godt å gjøre fysiske aktiviteter fordi det var sosialt. Wilcock (2006) poengterer at hvert menneske har en subjektiv opplevelse av seg selv og andre. Mennesker identifiserer seg selv og andre gjennom det de gjør. Derfor er deltakernes beskrivelser av aktivitet betydningsfull og kan hjelpe oss til å forstå hvordan denne gruppen ønsker å leve i sin kommende alderdom.

Tidligere studier tyder på at antall aktiviteter avtar med alderen (Gauthier & Smeeding, 2000; McKenna et al., 2007). Funnene i denne studien tyder på at unge eldre er mer aktiv i dag, men at aktivitetene som deltakerne gjorde hadde endret seg litt med årene. Dette samsvarer med studien til Silverstein og Parker (2002). Som viste at mange eldre over en tiårsperiode hadde sluttet med en del aktiviteter, samtidig som de i samme periode hadde begynt med nye aktiviteter. Hele en tredel av eldre som var med i studien til Silverstein & Parker (2002) hadde fått flere fritidsaktiviteter i løpet av denne tiårsperioden. Funnene i denne studien er med på å tydeliggjøre at det fremdeles finnes kjønnsforskjeller når det gjelder valg av enkelte aktiviteter. De kvinnelige deltakerne beskrev at det var viktigere for dem å delta i sosiale aktiviteter enn det var for de mannlige deltakerne. Samtidig som de mannlige deltakerne i

større grad beskrev aktiviteter hvor det krevdes fysisk arbeid. Dette samsvarer med studien til Daatland & Koløen (2009) hvor det viste seg at menn holdt på med gjøremål hvor de er fysisk aktive, eksempelvis hagearbeid, reparasjoner av hus og hytter, mens kvinnene holdt på med husarbeid som rengjøring, matlaging og håndarbeid (Daatland & Koløen, 2009). I følge en rapport fra statistisk sentralbyrå (2012) bruker kvinner mer tid på sosiale aktiviteter enn menn, mens eldre bruker mye tid på å hjelpe andre. En kan allikevel undre seg over om dette aktivitetsmønsteret vil vedvare i fremtiden da den nye generasjonen eldre er preget av kvinner som i større grad enn tidligere har vært yrkesaktive utenfor hjemmet.

Funnene i denne studien illustrerer at deltakerne var opptatt av egen helse og egen funksjon i hverdagen. Deltakerne fokuserte ikke på den patologiske delen av helsen-hvordan kroppen kan få funksjonsnedsettelse med årene. Slik kroppen naturlig nok kan få i en aldringsprosess. Derimot var deltakerne mer opptatt av at kroppen fungerte til å gjøre de aktivitetene som de ønsket å gjøre. Dette funnet viser og støtter oppom tidligere forskning (Stamm et. al., 2009). Helse er ikke et klart begrep. Verdens helseorganisasjon definerte i 1948 helse som en tilstand av fullstendig fysisk, psykisk og sosialt velvære. I ettertid mener fagfolk at dette har vært en urealistisk definisjon (Menichetti et al., 2016). Allikevel er definisjonen viktig fordi den vektlegger at helse er noe mer enn fravær av sykdom og at helse har flere dimensjoner enn bare den fysiske. Med andre ord så er helse mer enn bare patologiske sykdomstilstander, slik deltakerne i denne studien påpeker. For ergoterapeuter og annet helsefaglig personell var det viktig at Verdens helseorganisasjon kom med ICF som helseklassifiseringssystem i 2001. Fordi at dette er ett klassifiseringssystem som tydeliggjør viktigheten av å kunne se på menneskers funksjon og ressurser som en del av helsebegrepet.

Tidligere ble helse sett ut ifra objektive størrelser- som kan måles og fastslås med fysiologiske mål som blodverdier, kondisjon, utholdenhet og vekt (Vik, 2015). Helse ble målt ut ifra tall, skjemaer og statistikk. I senere tid har en begynt å se mer subjektivt på helsebegrepet. Samfunnet og mennesker har blitt lært opp til å ha en salutogen helseforståelse for å beskrive egen helse (Menichetti et al., 2016). Hvor fokuset skal være på egne ressurser og funksjoner for å kunne mestre hverdagslivet. Denne studien er med på å synliggjøre at det er viktig å fokusere på egne ressurser og muligheter for å kunne leve godt i alle livets faser, samt hvordan en skal imøtekomme alderdommen som er fokuset i denne studien. Dette er først og

fremst viktig for at deltakerne skal kunne fortsette å være agenter i eget liv og leve det livet de ønsker å leve. Dette samsvarer med Vik og Eide (2014) som påpeker at det kan virke som at mange eldre er opptatt av at kroppen fungerer til det de ønsker å gjøre, heller enn om de er syke eller friske. Det viser seg at eldre som mener de har god helse deltar mer enn dem som mener de har dårlig helse (Häggström & Lund, 2008). Aktiv aldring er med på å gjøre at eldre kan fortsette med å være agenter i eget liv (Bowling & Dieppe, 2005). Forskning viser at faktorer som opplevelse av sammenheng, engasjement og selvbestemmelse er viktig for at mennesker skal oppleve å ha en god helse og mestre hverdagslivet (Menichetti et al., 2016). Disse helsefremmende faktorene kan man oppleve gjennom aktivitet og deltakelse som vil bli beskrevet senere i denne diskusjonen.

Alle deltakerne i denne studien var tydelige på at de ønsket en aktiv alderdom når de beskrev aktiviteter som hadde betydning for dem og som de ønsket å fortsette med. Utvalget i denne studien er ressurssterke og flere av dem påpekte at de ikke ønsket å bli sittende i en stol og se på fjernsynet når de ble pensjonister. Derimot viser denne studien og tidligere studier at denne nye generasjonen eldre har planer og ønsker for fremtiden (Eklund et al., 2017; Menichetti et al., 2016). Dette er annerledes enn dagens eldre og tidligere generasjoner eldre. Det kan virke som at de har en bedre forståelse av aldring og hva som skjer i kroppen når den eldes.

Tidligere aldringsteorier har blitt kritisert for at eldre mennesker har blitt beskrevet som en gruppe som isolerer seg og trekker seg vekk fra samfunnsbildet (Vik, 2015). Begrunnelsene for dette har vært at før i tiden hadde mange harde fysisk krevende jobber. Eksempelvis å arbeide på gård eller som snekker. Dette var yrker som førte til at man var sliten når man pensjonerte seg. Dermed ble eldregenerasjonen beskrevet som en generasjon som jobbet hardt og fortjente å hvile når de ble pensjonister. Denne studien og tidligere forskning viser at dette ikke lenger er tilfellet. Den kommende eldregenerasjonen er mer ressurssterke og har bedre helse enn noen gang tidligere. Dermed har de gode forutsetninger for og de ønsker selv å leve aktivt og være selvstendige i den kommende alderdommen. Derfor er det viktig å ha ett helhetlig aktivitetsvitenskapelig perspektiv når en diskuterer fremtiden for unge eldre i dag (Menichetti et al., 2016). Tidligere forskning viser at eldre som er inaktive og ikke deltakende har dårligere helse enn de eldre som får mulighet til å bruke sine ressurser til å delta i aktiviteter som dem ønsker og engasjerer seg i (Agahi & Parker, 2005). Aktive eldre som er i

vil ha muligheten til å kunne bo hjemme lenger og ha mer selvbestemmelse i eget liv og slippe å være avhengig av ett hjelpeapparat (Vik, 2015).

Tidligere forskning og litteratur viser at det er viktig med en aktiv alderdom både på individ og samfunnsnivå. I denne studien kommer det frem at det vil være aller viktigst på ett individnivå for at hvert enkelt menneske skal oppleve en god hverdag med livskvalitet. En aktiv alderdom kan gjøre eldre mer selvstendige og muliggjøre å fortsette å være agenter i eget liv (Boudiny, 2013). Dette skaper ikke så drastiske overganger og hvert enkelt menneske vil kunne klare å ta vare på seg selv og egen identitet (Jonsson et al., 2000a; 2000b). For å kunne oppleve en meningsfull hverdag og ha livskvalitet viser denne studien og tidligere studier at mennesker har behov for å gjøre aktiviteter. Dette for å kunne oppleve mestring, mening, glede, avkobling og nytteverdi (McKenna et al., 2007). Dette er viktig for å kunne kjenne at man mestrer hverdagslivet og ta vare på egne roller, vaner og identitet (Vik, 2015).

På individnivå vil en aktiv alderdom bidra til god helse og velvære blant de eldre (Boudiny, 2013; Bowling & Dieppe, 2005). På ett samfunnsnivå vil en aktiv alderdom også være viktig. Tidligere rapporter viser at aktive eldre er besparende for samfunnet (Tennøe, 2009). Dette ved at det kan bli behov for mindre sykehjemsplasser, som det per dags dato er i mangel av. Sykehjemsplasser er dyre og ikke alltid ett like verdig alternativ som det å bo hjemme. I verste fall kan det å bo på eldreheim frata eldre menneskers autonomi. Ut i fra denne studien og stortingsmelding 15 «Leve hele livet» (2017-18) vet vi at eldre i dag og fremtidens eldre ønsker å bo hjemme lengst mulig. Det å være selvhjulpen og ha selvbestemmelse er en kulturell verdi som verdsettes i Norge (Hellevik, 2008). Derfor har også samfunnet og politikerne ett ansvar for å sikre eldre en god og aktiv alderdom. Dermed kan en si at denne studien med sine beskrivelser av aktiviteter viser viktig kunnskap for å kunne etterkomme etterspørselen til en aktiv alderdom.

4.2 Å være

Wilcock (2006) beskriver det å være som det folk føler om det de gjør og hvem de er. Rolleidentitet, aktivitetsidentitet og opplevelse av sosial akseptering er viktige elementer i det å være. I denne studien har deltakerne beskrevet hvem de er gjennom hvilken rolle de

identifiserte seg med i arbeidslivet og hvilken roller de hadde privat. Flere av deltakerne hadde gjort seg noen refleksjoner i forhold til den endringen de skal igjennom. Overgangen fra arbeid til pensjonisttilværelsen mente flere av deltakerne ville være utfordrende og det ville føre til brudd i hverdagens rutiner. Dette stemmer overens med tidligere forskning som sier at overgangen fra arbeidslivet til pensjonisttilværelsen ville være drastisk og føre med seg store endringer (Shank & Cutchin 2010; Pettican & Prior 2011). Flere av deltakerne i denne studien mente at det å ha forskjellige aktiviteter å engasjere seg i kunne bidra til å gjøre denne overgangen enklere. Deltakerne mente at det å ha aktiviteter som de identifiserte seg med kunne være med på å bidra til å redusere risikoen for opplevelsen av tap av aktivitetsidentitet og rolleidentitet. Dette kan forekomme i aktivitetsovergangen fra arbeidstaker til pensjonisttilværelsen. Tidligere forskning støtter oppunder hvor viktig det er å ha aktiviteter som en identifiserer seg med når man skal igjennom en endringsprosess (Eklund et al., 2017).

Mennesker er i stadig endring og vi utvikler oss gjennom det vi gjør (Wilcock, 2006). I følge Daatland & Solvang (2011) har eldre lang erfaring med å forholde seg til endringer i livet. Dermed er eldre i bedre stand til å mestre endringer som skjer etter hvert som de blir eldre. Videre skriver Daatland & Solvang (2011) at eldre sin evne til å mestre mange endringer kan ha sammenheng med hvilke forventninger de har til livet. Resultatene i denne studien viser at deltakerne har positive forventninger til hvordan de ønsker at alderdommen skal bli. Samtidig er deltakerne bevisste på at det ikke er sikkert at det blir slik dem har tenkt seg. Flere av deltakerne mente at det å ha en positiv innstilling var viktig og kunne hjelpe dem å takle fremtidige utfordringer. Dette samsvarer med Daatland & Solvang (2011) som beskriver at det å ha ett positivt livssyn er noe eldre selv mener er viktig å ha for å klare seg i en hverdag med små og store utfordringer. Et positivt livssyn kan også ha sammenheng med at eldre gjennom et langt liv har lært seg sine måter å håndtere hverdagens krav og muligheter på (Vik, 2015).

I følge Wilcock et al. (1997) er det viktig å ha en balanse mellom å gjøre fysiske aktiviteter, sosiale aktiviteter, produktive aktiviteter og gjøre aktiviteter som gir hvile. Deltakerne i denne studien var opptatt av at det i den kommende alderdommen ville være viktig å ha balanse mellom forskjellige aktiviteter som har ulik betydning og aktiviteter som kan gi hvile. I denne studien ble det påpekt at det er viktig å ha balanse mellom å gjøre aktiviteter som gir

mestring, mening og avkobling. Dette funnet støttes av tidligere forskning (Hao, 2008; Eklund et al., 2017). Denne studien og tidligere forskning viser at overgangen fra arbeidslivet til pensjonisttilværelsen kan oppleves å være enklere om en har balanse mellom aktiviteter som kan gi avkobling, aktiviteter som kan gi følelse av positivitet og aktiviteter som har ulik betydning og mening for hvert enkelt individ (Hovbrandt, Carlsson, Nilsson, Albin, & Håkansson, 2019).

4.3 Å bli

Det å bli er en annen dimensjon av å være og handler om det å utvikle seg (Wilcock, 2006). Livet sees på som en evig prosess som er avhengig av å gjøre og være for å bli den du ønsker å bli i fremtiden. Deltakerne i denne studien har så langt levd ett langt liv med sine 60 år pluss. Resultatene i denne studien viser at deltakerne har beskrevet aktiviteter de har gjort igjennom ett langt livsløp. Mange av disse aktivitetene har gjort at de er blitt til den de er i dag. Deltakerne har beskrevet aktiviteter som har hatt betydning for dem og som dem ønsker å fortsette med. Dette har vært aktiviteter som har gitt deltakerne identitet, roller og vaner i hverdagen. Eksempelvis er dette roller som arbeidstaker, pappa, kone, samboer eller venn.

Det å bli handler ikke alltid om å forbedre seg, i enkelte tilfeller handler det om å vedlikeholde den man er og ønsker å være (Wilcock, 2006). For deltakerne i denne studien vil overgangen fra arbeidslivet til pensjonisttilværelsen handle mye om å prøve å bevare seg selv, egen identitet og vedlikeholde roller som eksempelvis kone, pappa eller venn. På den andre siden viser denne studien at enkelte deltakere var opptatt av selvrealisering og å utvikle seg selv. Flere av deltakerne hadde ett ønske om å fortsette med dette i fremtiden. Dette funnet har sammenheng med at denne nye generasjonen eldre har høyere utdanning og bedre forutsetninger for å leve ett aktivt liv i alderdommen (Tennøe, 2009).

Likeså handler en endringsprosess om å endre aktivitetsmønster og erverve nye måter å gjøre ulike aktiviteter på for å kunne bevare den personen man er og ønsker å være. Deltakerne i denne studien har brukt en del tid på å tenke på hvordan denne alderdommen kommer til å bli. Slike aktivitetsoverganger kan føre til en del spørsmål. Dette viser også tidligere forskning (Wiseman & Whiteford, 2009). Eksempelvis vil alderdommen til deltakerne være avhengig

av deres fremtidige helse, som det kan være vanskelig å forutse (Menichetti et al., 2016). Som Wilcock (2006) påpeker er mennesker alltid i endring, enten det gjelder endringer i positiv retning så vell som i negativ retning. Dette kan man ikke forutse på forhånd, da dette er noe vi mennesker må akseptere som en del av livets mange ukontrollerbare sider.

I følge Christiansen (1999) skaper vi mennesker identitet ved å gjøre forskjellige aktiviteter. Videre er identitet noe som inkluderer roller, vaner, verdier og personlige ønsker og mål. Deltakerne i denne studien har beskrevet seg selv ut ifra hvem de er og ønsker å være i den kommende alderdommen. Disse beskrivelsene omfatter detaljerte beskrivelser av hvordan de har levd livet sitt og hvordan de ønsker å leve det i fremtiden. Ut ifra tidligere roller og vaner beskriver de en fremtid hvor de ønsker å bevare den identiteten de har, samtidig som de er klar over at enkelte roller vil forsvinne. Mens andre roller vil tilkomme og kanskje etterfylle roller som blir tapt når de går igjennom denne aktivitetsovergangen- fra arbeidstaker til pensjonist. Noen av deltakerne i denne studien var bekymret for denne overgangen. Med tanke på at det ville bli ett tomrom som ville være vanskelig å fylle, ettersom at det er 24 timer i ett døgn og en tredjedel av døgnet ville bli frigjort. Kjennetegnene til disse deltakerne var at de ikke hadde så mange aktiviteter de gjorde på fritiden. Tidligere forskning viser at enkelte eldre er bekymret for denne overgangen og hvordan den vil påvirke deres helse (Jonsson et al., 2001). Spesielt eldre som hadde ektefeller som hadde gått bort eller eldre som hadde lite nettverk. Andre deltakere i denne studien så ikke på denne overgangen som spesielt utfordrende. Dette var deltakere som hadde mange fritidsaktiviteter og store planer for den kommende alderdommen. Disse deltakerne ble kjennetegnet ved at de hadde en stor sosial omgangskrets å støtte seg til. Dette ser en også i studien til Jonsson et al. (2001).

Resultatene viser til at deltakerne til en viss grad har planlagt og sett for seg hvordan de ønsker at den kommende alderdommen skal være. Samtidig er deltakerne bevisste på at det kan være vanskelig å styre og forutse hvordan fremtiden kommer til å bli. I følge Jonsson et al. (2001, 2000b) er overgangen fra arbeid til pensjonisttilværelsen en av de største og mest krevende overgangene i livet. Det kan dermed tenkes at det vil være vanskelig å kunne forutse og planlegge hvordan denne overgangen kommer til å bli. Dette kan forklares ut ifra Kielhofner (2008) sin beskrivelse av aktivitetsendring og vaner. Han beskriver at når man opplever endring i livet må man tilbakelegge en kjent verden og oppdage det nye og ukjente.

For mange kan dette oppleves som kaos og forstyrrelser i hverdagens aktivitetsmønster (Kielhofner, 2008). Dette stemmer med studien til Jonsson et al. (2000b) som beskriver at overgangen har en drastisk innvirkning på hverdagslivets aktiviteter.

4.4 Å tilhøre

Det nyeste begrepet til Wilcock (2006) som først ble presentert av Rebeiro (2001) er tilhørighet. Deltakerne i denne studien beskriver sin egen tilhørighet til andre personer, steder og miljøer ut ifra egne interesser og verdier. Flere av deltakerne beskrev sin tilhørighet til egen familie som var av stor betydning og meningsfull for dem. Dette fordi at familien var det som var nærest, kjærest og mest verdifullt for dem. Andre deltakere beskrev tilhørigheten til sin arbeidsplass som viktig. Det var av betydning for dem å trives på jobb og føle en tilhørighet siden de brukte så mye tid på å være på arbeidsplassen. Andre deltakere beskrev frivillig arbeid som en interesse og arena hvor dem kjente på mestring, betydning og tilhørighet. En kvinnelig deltaker hadde reflektert over at det for henne ville være viktig å ha en møteplass hvor hun kunne møte andre pensjonister og gjøre aktiviteter, som eksempelvis å høre på musikk eller strikke.

Resultatene i denne studien viste at deltakerne hadde ulikt behov for å være sosiale. Noen hadde en stor omgangskrets og det å være sosial gav dem mye positiv energi. Andre deltakere likte bedre å ha en mindre og nær omgangskrets. Allikevel viser denne studien at alle deltakerne verdsatte det å kjenne på en tilhørighet enten til personer, omgivelser eller steder. Dette blir i følge Wilcock (1999) forklart ved at vi mennesker gjør aktiviteter ut ifra hvem vi er, hvem vi ønsker å være og hvem vi ønsker å bli for å kunne kjenne på tilhørighet til andre personer eller ett miljø. Dette ønsker vi å kjenne på for å ta vare på egne interesser og verdier og for å fremme egen helse som igjen kan påvirke livskvaliteten i en positiv retning (Hellevik, 2008). Dette funnet samstemmer med tidligere forskning hvor det påpekes at tilhørighet er en viktig faktor for å oppleve god helse og livskvalitet (Eklund et al., 2017; Menichetti et al., 2016).

Kort oppsummert er disse fire begrepene med støtte fra litteratur og forskning med på å forklare hvordan mennesker opplever seg selv gjennom aktivitet. At det å gjøre forskjellige aktiviteter kan påvirke deltakernes helse i en positiv retning. Funnene i denne studien sett i lys av Wilcocks (2006) teori er med på å bekrefte at aktivitetsperspektivet er viktig i menneskers liv. Dette for å kunne oppleve en meningsfull hverdag og mestre livets utfordringer. Å se mennesket ut ifra ett aktivitetsvitenskapelig perspektiv hjelper oss å forstå menneskets behov, ønsker og ressurser. Derfor er ergoterapi ett fag som bør belyses ytterligere og tydeliggjøres som et viktig fag i så mange flere settinger enn det hittil har blitt verdsatt.

Diskusjonen i denne studien tydeliggjør at det kan tenkes at samfunnet kan bli flinkere til å tilrettelegge. Slik at eldre har mulighet til å være aktive og gjøre aktiviteter de anser som meningsfulle og betydningsfulle. Spørsmålet om hva som betegnes som god helse og ikke god helse bør ikke få ta så stor plass når samfunnet tilrettelegger for aktivitet og deltakelse. Denne studien og tidligere forskning viser at helse er individuelt og oppleves ulikt fra person til person. Derimot ser en at helse og aktivitet henger sammen og mennesker har et innebygd behov for å delta og engasjere seg i aktivitet. Dette behovet endrer seg ikke med alderen, derimot kan man anta at dette behovet kan bli større når man pensjonerer seg og har mer tid til rådighet. Det er viktig at samfunnet forbereder seg og tilrettelegger for aktivitet og deltakelse til den kommende eldregenerasjonen, som betegnes som en generasjon som er ressurssterke og har gode forutsetninger for å leve en aktiv alderdom.

4.5 Metodediskusjon

Metodelitteraturen understreker viktigheten av å stadig stille spørsmål ved de ulike valgene man tar gjennom en studieprosess. Som Malterud (2011) påpeker, kan man aldri slå fast at resultatene er gyldige eller sanne, men man kan vise til de overveielser og begrunnelser som er gjort for at resultatet har blitt som det har blitt. Som nevnt innledningsvis har flere av den kommende generasjonen eldre høyere utdanning og bedre økonomi, og dermed bedre forutsetninger for å leve en aktiv alderdom. Blant annet ut i fra dette utsagnet har jeg valgt ulike strategier og metoder for å kunne innhente informasjon som kan bidra til å svare på denne studiens problemstilling: *Hvordan beskriver unge eldre som er tidlig i 60-årene aktiviteter de ønsker å gjøre når de blir pensjonister?*

Patton (2002) uttalte at dersom datainnsamlingen gikk som planlagt, skulle man være mistenksom. I den foreliggende studien har det blitt gjort mye forberedelser i henhold til datainnsamlingen, men alt gikk allikevel ikke etter planen. Eksempelvis ble det underveis oppdaget at det ikke var så lett å få deltakere med i studien som en først antok. Det ble brukt sosiale medier som strategi for å nå ut til flest mulig mennesker. I etterkant ser en at en kunne brukt mer tradisjonelle metoder for å kunne nå ett større antall mennesker. Dette kunne ha blitt gjort ved å sette inn en kontaktannonse i en lokal avis eller henge opp informasjon på ulike butikker og kommunehus. Slik kunne en nådd flere som ikke bruker sosiale medier. Allikevel er jeg fornøyd med utvalget i denne studien som kan sies å være et praktisk utvalg og noe homogent (Depoy & Gitlin, 2011). Utvalget i denne studien har vært positive og engasjerte og dette har gitt intervjuer med rik informasjon slik forfatteren har ønsket. Videre kan man undre over om en ville fått annerledes svar og kanskje negativt ladede svar om utvalget hadde vært randomisert. Allikevel er jeg fornøyd med utvalget og synes at det representerer fremtidens eldre som synes å være ressurssterke og studien vil derfor favne mange. Selv om materialet fra denne kvalitative studien er verdifull for å belyse studiens problemstilling må det bemerkes at utvalget til denne studien er svært begrenset. Studien kan derfor ikke vurderes som representativ. Dette var heller ikke hensikten, men viktig å få presisert.

Fokusgruppeintervju hadde også vært en egnet metode for denne studien. Fokusgruppe er en godt egnet tilnærming om man ønsker å lære om erfaringer, holdninger eller synspunkter i et miljø der mange mennesker samhandler (Malterud, 2011). Det var i denne studien ønskelig å få frem enkelt menneskers individuelle beskrivelser av hvilke aktiviteter de ønsket å gjøre i den kommende alderdommen, fremfor en gruppes beskrivelser som i større grad må tolkes for å finne dybde og mening. Det ble derfor vurdert som mer hensiktsmessig å bruke semistrukturerte individuelle intervju som metode for å belyse denne studiens problemstilling. Dette fordi at det finnes få studier som ser på hele mennesket i forhold til aktivitet og helse (Menichetti et. al., 2016). Denne studien er derfor med på tette ett kunnskapshull som finnes ved å fokusere på unge eldre sine beskrivelser av aktivitet ut ifra et helhetlig aktivitetsvitenskapelig perspektiv på individnivå.

I følge Malterud (2011) vil et intervju alltid være subjektivt. Det ble forsøkt å stille mest mulig åpne spørsmål under intervjuene, men når de transkriberte intervjuene ble lest igjennom i ettertid oppdaget en at en del av spørsmålene kan ha virket lukket og ledende. Grunnen til dette kan være at intervjuer er nybegynner eller at det kan tenkes at deltakerne misforstod enkelte åpne spørsmål. Andre ganger ble det stilt lukkede spørsmål for å bekrefte deltakernes uttalelser. For å styrke intervjuenes validitet har alle intervjuene blitt avsluttet med en oppsummering, hvor intervjuer har stilt spørsmål som ”har jeg forstått deg riktig når du sier det...?”.

Underveis har problemstillingen blitt revidert opptil flere ganger. I følge Malterud (2011) er dette vanlig og en styrke innenfor kvalitativ forskning hvor man tar lærdom underveis for å utvikle prosjektet. Deltakerne fikk utdelt informasjon og spørsmål på forhånd for å kunne forberede seg. Det kan tenkes at dette kan ha påvirket svarene deres og kanskje noen av deltakerne har prøvd å tenke ut svar de tror forfatteren vil høre. Det er derfor viktig å være bevisst på at resultatene i denne studien kun gjelder for de få deltakerne som har vært med i prosjektet. Forforståelsen har i denne studien vært preget av at forfatteren har en bakgrunn som ergoterapeut og interessen for temaet aktivitet og unge eldre har vært avgjørende for valg av studiens tema. I løpet av prosessen har en prøvd å sette egen forforståelse og annen påvirkning til side. Spesielt har dette vært viktig under datainnsamlingen.

Evaluering av egen fortolkning av valg av fokus og empirisk materiale krever refleksivitet i forhold til egne forutinntatte meninger og teoretiske referanserammer. Også her har forfatteren prøvd å legge til side egne meninger og fortolkninger på studiens tema når man har analysert og systematisert materialet. Det kan allikevel tenkes at egne meninger og fortolkninger ligger til grunn når en i denne studien har prøvd å presentere resultatene. Forforståelsen trenger ikke ensbetydende å være negativt (Langergaard, Rasmussen & Sørensen, 2006). Videre skriver Langergaard et al. (2006) at forforståelse faktisk er en forutsetning for at man overhode kan forstå noe nytt. Imidlertid må en være klar over at resultatet studien presenterer er avhengig av forfatters ståsted og at studien heller ikke kan stå uten det.

Ved valg av teoretisk referanseramme har en reflektert over flere teoretiske muligheter. Blant annet ble det vurdert å bruke Antonovsky (1979, 1987) sin teori om *sense of coherence* for å diskutere oppgavens funn. På bakgrunn av at en har oppdaget at det allerede finnes en del masteroppgaver og forskningsartikler som tar i bruk Antonovsky. Har dette blitt valgt bort, til fordel for Wilcock sin teori om: *doing, being, becoming and belonging*. Det har blitt observert få eller ingen studier som ser sine funn i lys av Wilcock's teori. Samtidig synes forfatteren av denne studien at dette er en aktivitetsvitenskapelig teori som har passet godt da denne oppgaven har ønsket å ha ett helhetlig aktivitetsvitenskapelig perspektiv på unge eldre og aktivitet og helse.

Det ble valgt å følge trinnene i Malteruds (2011) systematiske tekstkondensering nettopp for å kunne presentere resultatene i studien på en presis og systematisk måte. Det ble også vektlagt å følge en opptråkket vei da forfatteren anser seg selv som en nybegynner og for at det skulle være enkelt for leser å følge den samme veien. Underveis har en reflektert over at det finnes andre måter å belyse studiens problemstilling. For denne studien kunne det vært aktuelt å ta utgangspunkt i en narrativ tilnærming. Dette fordi en ser at flere tilsvarende studier med samme tema har gjort en narrativ analyse. Med bakgrunn i oppgavens tidsbegrensning og rammer, samt at det allerede finnes en del forskning med denne tilnærmingen ble det istedenfor valgt å bruke trinnene i Malteruds (2011) systematiske tekstkondensering for å analysere intervjuene. Denne analysemetoden passer også godt i denne studien da hensikten har vært å få økt kunnskap om hvilke aktiviteter unge eldre tidlig i 60- årene ønsket å gjøre når de ble pensjonister. I denne studien har ikke målet vært at resultatet skal være representativt for samfunnet. Studien er representativ for deltakerne som er med i studien ved at den kan bidra til økt kunnskap som enkelte andre kan relatere seg til.

Det etiske aspektet har i denne studien blitt ivaretatt. Dette ble gjort ved å gi tilstrekkelig informasjon til deltakerne om hvilken prosess de skulle delta i. Alle deltakerne har fått utdelt informasjonsskriv og skrevet under på samtykkeskjema før intervjuene startet. En kan allikevel undre seg over om dette har vært tilstrekkelig nok. Underveis i prosessen dukker det opp spørsmål som: Følte alle deltakerne at de ble ivaretatt? Hvis ikke, hvordan kan dette påvirke datainnsamlingen? Ble deltakelsen slik dem hadde sett for seg? Allikevel kan en konkludere med at deltakerne var såpass fornøyd at de synes det var greit å delta. Med

bakgrunn i at deltakerne ble informert om at de kunne trekke seg underveis uten videre spørsmål, samt at de kunne gi beskjed om det var noe som skulle blitt gjort annerledes for å ivareta deltakernes interesser og rettigheter. Dette var det ingen av deltakerne som benyttet seg av. Det er derfor rimelig å anta at det i denne studien har blitt tatt tilstrekkelig hensyn til deltakerne og det etiske aspektet. Studien følger også de etiske retningslinjene satt av Helsinki deklarasjonen.

4.6 Forslag til videre forskning

Resultatene fra denne studien peker på at det er behov for flere studier på temaet unge eldre og aktivitet. Denne studien har sett på unge eldre sine beskrivelser av aktiviteter de ønsker å gjøre når de skal pensjonere seg. Ettersom det stadig blir flere eldre og at den nye eldregenerasjonen har høyere utdanning, bedre økonomi og bedre funksjonsevne vil det i fremtiden være behov for annerledes aktivitets tilbud. Det vil være behov for et samfunn som er bedre tilrettelagt for at eldre kan fortsette å gjøre de aktivitetene de verdsetter og få lov til å bidra positivt til samfunnet selv om de ikke lenger er i arbeid. Ut i fra dette vil et forslag til videre forskning være å studere nøyere hva den nye generasjonen eldre bruker fritiden sin på og hvordan de ønsker å kunne fortsette å bidra i samfunnet ved å hjelpe andre mennesker eller jobbe frivillig. Det er også viktig å finne ut mer om hvordan man kan bruke eldre som en ressurs istedenfor å se på dem som en byrde slik en tidligere har gjort. Det kan også tenkes at det er behov for økt kunnskap om hvordan sårbare grupper i samfunnet beskriver aktiviteter de ønsker å gjøre når de pensjonerer seg. De vil ikke ha de samme forutsetningene for å kunne leve en aktiv alderdom, så det vil være ekstra viktig for denne gruppen at samfunnet tilrettelegger for aktivitet og deltakelse.

5.0 KONKLUSJON

Resultatene i denne studien viser at oppvekst og tidligere aktiviteter er av betydning når eldre skal velge aktiviteter i fremtiden. Videre beskrives aktivitet forskjellig og har ulik betydning for hver enkelt person. Resultatene i denne studien samsvarer med tidligere forskning. Det vil være av betydning for den kommende eldregenerasjonen å kunne få fortsette å leve aktive liv og gjøre de aktivitetene de ser for seg og ønsker å gjøre. Det viser seg at det å kunne fortsette å være i vigør og gjøre forskjellige aktiviteter har sammenheng med å oppleve god helse og en god alderdom. Videre ser en at en aktiv aldring er bra både på individ og samfunnsnivå. Eldre rapporterer at de fremdeles ønsker å være til nytte og bidra i samfunnet selv etter endt arbeidsperiode. Spesielt er det å hjelpe andre og frivillig arbeid ansett som aktiviteter eldre ønsker å fortsette med, som gir følelse av å være engasjert og kunne bidra positivt til samfunnet.

LITTERATURLISTE

- Agahi, N., Ahacic, K., & Parker, M. G. (2006). Continuity of leisure participation from middle age to old age. *The Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 61(6), S340-S346.
- Agahi, N., & Parker, M. G. (2005). Are today's older people more active than their predecessors? Participation in leisure-time activities in Sweden in 1992 and 2002. *Ageing and Society*, 25(06), 925-941.
- Antonovsky, A. (1979). *Health, stress, and coping*. San Fransisco: Jossey-Bass Publishers.
- Antonovsky, A. (1987). *Unraveling the mystery of health. How people manage stress and stay well*. San Fransisco: Jossey-Bass Publishers.
- Baker, L. A., Cahalin, L. P., Gerst, K., & Burr, J. A. (2005). Productive activities and subjective well- being among older adults: The influence of number of activities and time commitment. *Social Indicators Research*, 73(3), 431-458.
- Bowling, A. (2008). Enhancing later life: how older people perceive active ageing?. *Ageing and Mental Health*, 12(3), 293-301.
- Bowling, A., & Dieppe, P. (2005). What is successful ageing and who should define it?. *Bmj*, 331(7531), 1548-1551.
- Boudiny, K. (2013). 'Active ageing': from empty rhetoric to effective policy tool. *Ageing and society*, 33(06), 1077-1098.
- Christiansen, C. H. (1999). Defining lives: Occupation as identity: An essay on competence, coherence, and the creation of meaning. *American Journal of Occupational Therapy*, 53(6), 547-558.
- Christiansen, C. & Baum, C. M. (red) (2005). *Occupational Therapy. Performance, participation, and well-being* (3.utg). Thorofare: SLACK Incorporated.
- Christiansen C.H. & Townsend E. (2010) *Introduction to occupation. The Art and Science of Living. (Second edition)*. New Jersey: Pearson Education.
- Daatland, S. O. & Koløen, K (2009). Aktiviteter og aktivitetsformer over livsløp. *Aldring og*

livsløp, 3/4, 22-27.

- Daatland, S. O. & Solvang, P. (2011). *Aldring og samfunn*. Bergen: Fagbokforlaget.
- DePoy, E., & Gitlin, L. N. (2011). *Introduction to research: Understanding and applying multiple strategies*. Elsevier Health Sciences.
- Eklund, M., Orban, K., Argentzell, E., Bejerholm, U., Tjörnstrand, C., Erlandsson, L. K., & Håkansson, C. (2017). The linkage between patterns of daily occupations and occupational balance: Applications within occupational science and occupational therapy practice. *Scandinavian journal of occupational therapy*, 24(1), 41-56.
- Hao, Y. (2008). Productive activities and psychological well-being among older adults. *The Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 63(2), S64-S72.
- Hellevik, O. (2008). *Jakten på den norske lykken*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Helse- og omsorgsdepartementet (2017-2018). *Leve hele livet- en kvalitetsreform for eldre* (Meld. St. 15) (2017 - 2018) Oslo. Lastet opp: 05.05.19. Hentet fra: <https://www.regjeringen.no/contentassets/196f99e63aa14f849c4e4b9b9906a3f8/n/o/pdfs/stm201720180015000dddpdfs.pdf>
- Hitch, D., Pépin, G., & Stagnitti, K. (2014). In the footsteps of Wilcock, part one: The evolution of doing, being, becoming, and belonging. *Occupational therapy in health care*, 28(3), 231-246.
- Hitch, D., Pépin, G., & Stagnitti, K. (2014). In the footsteps of Wilcock, part two: The interdependent nature of doing, being, becoming, and belonging. *Occupational therapy in health care*, 28(3), 247-263.
- Hovbrandt, P., Carlsson, G., Nilsson, K., Albin, M., & Håkansson, C. (2019). Occupational balance as described by older workers over the age of 65. *Journal of Occupational Science*, 26(1), 40-52.
- Jonsson, H., Josephsson, S., & Kielhofner, G. (2000a). Evolving narratives in the course of retirement: A longitudinal study. *American Journal of Occupational Therapy*, 54(5), 463-470.

- Jonsson, H., Borell, L., & Sadlo, G. (2000b). Retirement: An occupational transition with consequences for temporality, balance and meaning of occupations. *Journal of occupational science*, 7(1), 29-37.
- Jonsson, H., Josephsson, S., & Kielhofner, G. (2001). Narratives and experience in an occupational transition: A longitudinal study of the retirement process. *American Journal of Occupational Therapy*, 55(4), 424-432.
- Jonsson, H. (2011). The first steps into the third age: The retirement process from a Swedish perspective. *Occupational therapy international*, 18(1), 32-38.
- Kielhofner, G. (2008) *Model Of Human Occupation. Theory and application*. (4. Utg.) Chicago: Lippincott Williams & Wilkins.
- Kvale, S. og Brinkmann, S. (2009) *Det kvalitative forskningsintervju*. 2. utg. Oslo: Gyldendal.
- Langergaard, L. L., Rasmussen, S. B., & Sørensen, A. (2006). *Viden videnskab og virkelighed*. Fredriksberg: Forlaget Samfundslitteratur.
- Law, M., Polatajko, H., Baptiste, S., & Townsend, E. (1997). Core concepts of occupational therapy. *Enabling occupation: An occupational therapy perspective*, 29-56.
- Malterud, K. (2011) *Kvalitative metoder i medisinsk forskning: en innføring*. (3. Utg.) Oslo: Universitetsforlaget.
- Menec, V. H. (2003). The relation between everyday activities and successful aging: A 6-year longitudinal study. *The Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 58(2), S74-S82.
- Menichetti, J., Cipresso, P., Bussolin, D., & Graffigna, G. (2016). Engaging older people in healthy and active lifestyles: A systematic review. *Ageing and Society*, 36(10), 2036-2060.
- McKenna, K., Broome, K., & Liddle, J. (2007). What older people do: Time use and exploring the link between role participation and life satisfaction in people aged 65 years and over. *Australian Occupational Therapy Journal*, 54(4), 273-284.

- Patton, M. Q. (2002). Qualitative interviewing. *Qualitative research and evaluation methods*, 3, 344-347.
- Pettican, A., & Prior, S. (2011). 'It's a New Way of Life': An Exploration of the Occupational Transition of Retirement. *British Journal of Occupational Therapy*, 74(1), 12-19.
- Rebeiro, K. L. (2001). Enabling occupation: The importance of an affirming environment. *Canadian Journal of Occupational Therapy*, 68(2), 80-89.
- Shank, K. H., & Cutchin, M. P. (2010). Transactional occupations of older women aging-in-place: Negotiating change and meaning. *Journal of Occupational Science*, 17(1), 4-13.
- Silverstein, M., & Parker, M. G. (2002). Leisure activities and quality of life among the oldest old in Sweden. *Research on Aging*, 24(5), 528-547.
- Stamm, T., Lovelock, L., Stew, G., Nell, V., Smolen, J., Machold, K., & Sadlo, G. (2009). I have a disease but I am not ill: A narrative study of occupational balance in people with rheumatoid arthritis. *OTJR: Occupation, participation and health*, 29(1), 32-39.
- Statistisk sentralbyrå (2012). *Samfunnsspeilet*. År: 2012. Utg: 4. Lastet opp 16.05.2017.
Hentet fra: <https://www.ssb.no/a/samfunnsspeilet/utg/201204/ssp.pdf>
- Tennøe, T. (2009). *Fremtidens alderdom og ny teknologi*. Oslo: teknologirådet. Lastet opp 10.10.15. Hentet fra: <http://teknologiradet.no/wp-content/uploads/sites/19/2013/08/Rapport-Fremtidens-alderdom-og-ny-teknologi.pdf>
- Vik, K., & Eide, A. H. (2014). Evaluation of participation in occupations of older adults receiving home-based services. *The British Journal of Occupational Therapy*, 77(3), 139-146.
- Vik, K. (2015) Mens vi venter på eldrebølgen- fra eldreomsorg til aktivitet og deltakelse. 1. Utg: Oslo: Gyldendal.
- Wilcock, A.A (1998) Occupation for Health. *British Journal of Occupational Therapy*, 61 (8), s. 340-345.

- Wilcock, A. A. (1999). Reflections on doing, being and becoming. *Australian Occupational Therapy Journal* (1999), 46, pp. 1-11.
- Wilcock, A.A. (2001) Occupational Science: the Key to Broadening Horizons. *British Journal of Occupational Therapy*, 64 (8), s. 412-417.
- Wilcock, A. A. (2006). *An occupational perspective of health*. Slack Incorporated.
- Wilcock, A. (2007) Active ageing: dream or reality. *New Zealand Journal of Occupational Therapy*, 54(1), 15-20.
- Wiseman, L., & Whiteford, G. (2009). Understanding occupational transitions: A study of older rural men's retirement experiences. *Journal of Occupational Science*, 16(2), 104-109.
- World Health Organisation. (2001). International Classification of Functioning Disability and Health (ICF). Lastet opp 20.05.19 Hentet fra:
<https://www.who.int/classifications/icf/en/>
- World Health Organisation, (2002) Active ageing, a policy for framework. Geneve: World Health Organization. Noncommunicable Disease Prevention and Health Promotion Ageing and Life Course. Lastet opp 20.05.19. Hentet fra:
http://whqlibdoc.who.int/hq/2002/WHO_NMH_NPH_02.8.pdf?ua=1

VEDLEGG

Vedlegg 1 Informasjonsskriv og samtykkeskjema

Forespørsel om deltakelse i forskningsprosjekt

Jeg er masterstudent i aktivitet og bevegelse ved NTNU, og skal i den forbindelse skrive en avsluttende masteroppgave. I den anledning trenger jeg noen deltakere som kunne tenke seg å bli intervjuet.

Bakgrunn og formål

Formålet med studien er å få økt kunnskap om hvordan unge eldre beskriver aktiviteter de ønsker å gjøre når de blir pensjonister. Hvilken aktiviteter er viktige for hver enkelt og hvordan kan tidligere aktiviteter ha betydning og påvirke den kommende alderdommen. Utvalget av deltakere vil være i aldersgruppen 60-65 år som er i jobb.

Hva innebærer deltakelse i studien?

Deltakelse i studien innebærer at du vil intervjues og du vil bli stilt spørsmål om tidligere aktivitet og deltakelse, aktivitet og deltakelse på nåværende tidspunkt og fremtidige forventninger til aktivitet og deltakelse. Spørsmålene vil sendes ut til deltakerne på forhånd. Det er ønskelig å bruke lydopptak for å kunne gå tilbake til informasjon underveis i prosjektet. All informasjon som blir samlet inn vil bli destruert etter endt prosjektperiode i 2017.

Hva skjer med informasjonen om deg?

Alle personopplysninger vil bli behandlet konfidensielt og anonymiseres. Det er kun student og veileder som har tilgang til personopplysninger. Deltakerne vil ikke kunne gjenkjennes i publikasjon. Prosjektet skal etter planen avsluttes august 2017. Alle personopplysninger vil bli destruert etter at prosjektet er ferdig.

Frivillig deltakelse

Det er frivillig å delta i studien, og du kan når som helst trekke ditt samtykke uten å oppgi noen grunn. Dersom du trekker deg, vil alle opplysninger om deg bli slettet og anonymisert.

Dersom du ønsker å delta eller har spørsmål til studien, ta kontakt med Lena Kolbeinsen.

Mobiltelefon: 41269310

Epost: lenakolbeinsen@gmail.com

Studien er meldt og godkjent av Personvernombudet for forskning, Norsk samfunnsvitenskapelig datatjeneste AS.

Mvh, Lena Kolbeinsen

Samtykke til deltakelse i studien

Jeg har mottatt informasjon om studien, og er villig til å delta

(Signert av prosjektdeltaker, dato)

Vedlegg 2 Intervjuguide

Bakgrunnsspørsmål:

Kjønn:

Alder

Sivilstatus:

Yrke:

Hovedspørsmål:

- Kan du fortelle litt om hva du gjør i løpet av en dag?
- Kan du beskrive hvilken aktiviteter som du synes er viktige for deg i dag?
- Hvilken aktiviteter gjorde du tidligere?
- Hvordan har oppveksten din vært?
- Hvordan ser du for deg livet som pensjonist?
- Hvilken aktiviteter har du lyst til å fortsette med når du pensjonerer deg?
- Hvilken betydning vil en aktiv alderdom ha for deg?
- Hvilken forventninger har du til samfunnet i din kommende alderdom?

Avslutning

Er det noe du har lyst til å tilføye, noe du synes er viktig å nevne i forbindelse med dette temaet?

Tusen takk for at du ville delta.

Vedlegg 3 Godkjenning NSD

Vår dato: 25.09.2015 Vår ref: 44754 / 3 / LT Deres dato: Deres ref:

TILBAKEMELDING PÅ MELDING OM BEHANDLING AV PERSONOPPLYSNINGER

Vi viser til melding om behandling av personopplysninger, mottatt 18.09.2015. Meldingen gjelder prosjektet: *44754 Behandlingsansvarlig Daglig ansvarlig Student Fremtidens eldre-aktiv aldring Høgskolen i Sør-Trøndelag, ved institusjonens øverste leder Jon Sørgaard Lena Kolbeinsen*

Personvernombudet har vurdert prosjektet og finner at behandlingen av personopplysninger er meldepliktig i henhold til personopplysningsloven § 31. Behandlingen tilfredsstiller kravene i personopplysningsloven.

Personvernombudets vurdering forutsetter at prosjektet gjennomføres i tråd med opplysningene gitt i meldeskjemaet, korrespondanse med ombudet, ombudets kommentarer samt personopplysningsloven og helseregisterloven med forskrifter. Behandlingen av personopplysninger kan settes i gang.

Det gjøres oppmerksom på at det skal gis ny melding dersom behandlingen endres i forhold til de opplysninger som ligger til grunn for personvernombudets vurdering.

Endringsmeldinger gis via et eget skjema,

<http://www.nsd.uib.no/personvern/meldeplikt/skjema.html>. Det skal også gis melding etter tre år dersom prosjektet fortsatt pågår. Meldinger skal skje skriftlig til ombudet.

Personvernombudet har lagt ut opplysninger om prosjektet i en offentlig database,

<http://pvo.nsd.no/prosjekt>.

Norsk samfunnsvitenskapelig datatjeneste AS

NORWEGIAN SOCIAL SCIENCE DATA SERVICES

Personvernombudet vil ved prosjektets avslutning, 18.08.2017, rette en henvendelse angående status for behandlingen av personopplysninger.

Vennlig hilsen

Katrine Utaaker Segadal Kontaktperson: Lis Tenold tlf: 55 58 33 77 Vedlegg:

Prosjektvurdering Lis Tenold

Personvernombudet for forskning

Prosjektvurdering - Kommentar

Utvalget informeres skriftlig og muntlig om prosjektet og samtykker til deltakelse.

Informasjonsskrivet er godt utformet.

Personvernombudet legger til grunn at forsker etterfølger Høgskolen i Sør- Trøndelag sine interne rutiner for datasikkerhet. Dersom personopplysninger skal lagres på mobile enheter, bør opplysningene krypteres tilstrekkelig.

Forventet prosjektslutt er 18.08.2017. Ifølge prosjektmeldingen skal innsamlede opplysninger da anonymiseres. Anonymisering innebærer å bearbeide datamaterialet slik at ingen enkeltpersoner kan gjenkjennes. Det gjøres ved å:- slette direkte personopplysninger (som navn/koblingsnøkkel) - slette/omskrive indirekte personopplysninger (identifiserende sammenstilling av bakgrunnsopplysninger som f.eks. bosted/arbeidssted, alder og kjønn)- slette digitale lydopptak.